T50



TUNTURI®

THE MOTOR – *it's you.*

www.tunturi.com

CONTENTS

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

This Owner’s Manual is an essential part of your training equipment: reading all instructions in this manual before you start using this appliance. The following precautions must always be followed:

WARNING

- Never use extension cords between the treadmill and your wall outlet. The device’s maximum power consumption is 10 A. Outlets with fluctuating voltage of more than 10 % may result in erratic performance or cause damage to treadmill electronics. Using electrical power other than that, which has been specified in this manual will ultimately void any warranty, implied or otherwise.

WARNING: to reduce any risk to persons:

- Keep hands clear of any moving parts. Never place hands, feet or any other objects into any opening or under the treadmill.
- Never leave the treadmill unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, before putting on or taking off parts. To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.
- Close supervision is necessary when the treadmill used by, on, or near children, invalids, or disabled persons.
- Use the treadmill only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by Tunturi.
- Before you start using the treadmill, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a faulty device.
- Keep the cord away from heated surfaces.
- T50 must not be used outdoors. T50 tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. Air humidity must never exceed 90 %.
- Do not attempt any servicing or adjustment other than those described in this manual. The given instructions must be followed carefully.
- Never operate this treadmill if it has a damaged cord or plug, if it has been dropped or damaged, or dropped into water. Return the treadmill to a service center for repair.
- Never operate the appliance with the air opening blocked. Keep the air openings free of lint, hair, and the like.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
- The device must not be used by persons weighing over 135 kg (298 lbs).
- The equipment has been designed for home use. The Tunturi warranty applies only to faults and malfunctions in home use (24 months). Further information on warranty terms can be found in the warranty booklet included with the product. Please note that the warranty does not cover damage due to shipping or negligence of adjustment or maintenance instructions described in this manual.

SAVE THESE INSTRUCTIONS!

WELCOME TO THE WORLD OF TUNTURI EXERCISING!

Your choice shows that you really want to invest in your well-being and condition; it also shows you really value high quality and style. With Tunturi Fitness Equipment, you've chosen a high-quality, safe and motivating product as your training

partner. Whatever your goal in training, we are certain this is the training equipment to get you there. You'll find information about using your exercise equipment and what makes for efficient training at Tunturi's website at www.tunturi.com.

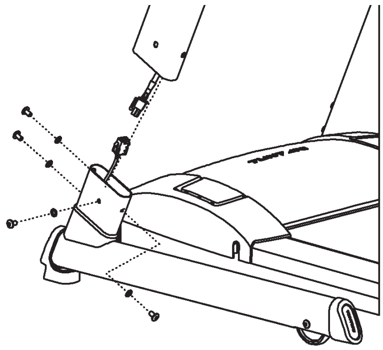
ASSEMBLY

Before assembling the device, insure all parts are present:

1. Frame
2. Handlebars (2)
3. Horizontal handlebar
4. Meter
5. Power cord
6. Assembly kit (contents are marked with an * in the spare part list): keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment

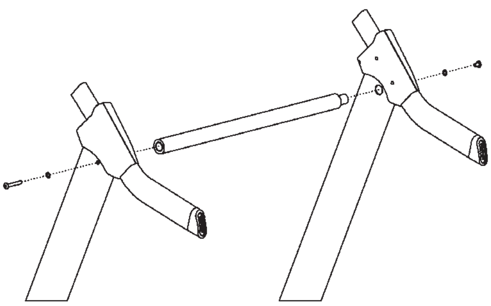
In case of problems contact your Tunturi dealer. The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position. To avoid injury, you must fold up the deck prior to lifting the treadmill out of the box.

HANDRAILS



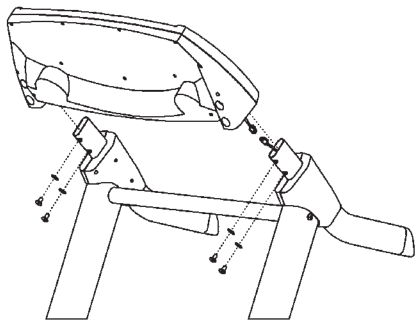
Connect the wires before you assemble the handrails. Secure each handrail with four washers and bolts. **NOTE:** Do not tighten these bolts until the horizontal handlebar and monitor have been secured.

HORIZONTAL HANDLEBAR

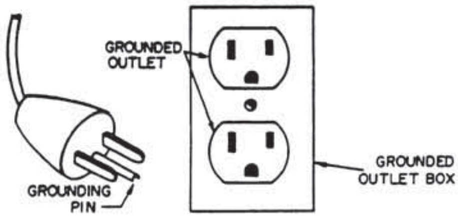


The horizontal handlebar (rod) is tapered on one side. Insert the tapered end of the rod into the right handrail before fitting the rod into the left side. **NOTE:** the left side is secured with the long bolt while the right ride is secured with the short bolt. Do not tighten these bolts until the monitor has been secured.

MONITOR



Connect the wire. After connecting the wire thread it into the handlebar then push the monitor onto the handrails. You may have to shake the handrails from side to side to get the monitor to fit. Once you have the monitor in place, secure and tighten the bolts on the monitor. Tighten all bolts. Remove the protective film from the display.



POWER CORD AND GROUNDING

INSTRUCTIONS

Plug the socket end of the power cord into the treadmill at the left front corner. Before connecting the device to a power source, make sure that local voltage matches that indicated on the type plate. The treadmill operates at 230 V or 120 V. Turn on the power using the switch next to the socket on the treadmill. This treadmill must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electrical shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounded conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances. Do not use extension cables when connecting the equipment to the power source. **DANGER!** Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman, if you are in doubt as to

whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product - if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

If the product is for use on a nominal 120-volt circuit, it has a grounding plug that looks like the plug illustrated. Make sure that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product.

SAFETY TETHER KEY

The treadmill cannot be used if the tether key is not properly installed on the meter; if the key is removed from its place, the treadmill will immediately stop. Insert the safety tether key into the key holder at the left side of the meter. Ensure that the clip of the safety tether key is properly attached to your clothing; as the cord tightens, make sure the clip does not detach itself from your clothing before the safety tether key disconnects from the user interface. Always hold the handrail for support when getting off the treadmill. Do not jump off the running belt while it is moving!

METER

See back fold.

FUNCTION KEYS

SELECT
Before you press the Start key, Select key selects the training modes (Manual / HRC) or programs.
ENTER
Confirm your selections (training mode or program, user set-ups)
START
Starts the selected training and activates the running belt at the speed of 1,0 km/h / mph.
SPEED CONTROL KEYS (ARROW KEYS)
Hare key increases the belt speed in 0,1 km/h / mph increments, the tortoise key decreases it in 0,1 km/h /mph increments. Pressing these keys longer makes the speed change faster. Track speed ranges from 1,0-16,0 km/h / 0,6-10 mph. In user settings, you can adjust the values with the speed control keys. In HRC mode, you can scale the target HR with the speed control keys. In exercise profiles, you can scale the effort level with the speed control keys. Pressing the Hare key will increase the effort at 5% steps, and pressing the Tortoise key will decrease the effort at 5% steps.
ELEVATION CONTROL KEYS
Click the elevation up key to increase elevation in 0,5 % increments, and the elevation down key to decrease it in 0,5 % increments. Pressing these keys longer makes the speed change faster. Track elevation ranges from 0 % (horizontal) to 10 %. After the meter has been switched on, pressing both elevation control keys simultaneously will open user settings.
SCAN/HOLD
The values displayed change at 6-second intervals. If you want to monitor any value for a longer period, press the Scan/Hold key, and the display will be locked. When you want to view the changing values again, press the Scan/Hold key to unlock.
STOP/PAUSE
Press Stop/Pause once and the treadmill stops and moves into its waiting state for 5 minutes. You can restart the interrupted exercise by pressing the Start key within 5 minutes. Press Stop/Pause twice to end your exercise. Keep the Stop key pressed down for 2 seconds to reset the meter. The meter then switches to its initial state.

DISPLAYS

The meter alternates within three display combinations at 6 second intervals: elevation/ heart rate / speed, time / distance / energy consumption, and time / heart rate / speed. Press Scan/Hold once to hold the display. By pressing it for a second time, the displays are released and start to alternate again.

TIME
exercise duration at 1 second intervals 00:00-99: 59, and at 1 minute intervals thereafter h1:40-h9: 59
ELEVATION
0-10 %, 0,5 % increment
DISTANCE
0.00-99.99 km, 0,01 km increment
HEART RATE
45-220 bpm. The heart rate light always blinks when the meter is receiving a heart rate signal.
KCAL (estimated energy consumption)
0-999 kcal, 1 kcal increment
SPEED
running deck speed (1,0-16,0 km/h / 0,6-10 mph), 0,1 km / mph increment
GRAPHIC/TEXT DISPLAY
When you switch to an exercise, the display provides instructions in English, and during the workout the display shows information about the exercise.

BASICS ON EXERCISING

ABOUT YOUR HEALTH

- Before you start any training, consult a physician to check your state of health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.

- To avoid muscular pain and strain, begin and end each workout by stretching.

ABOUT THE EXERCISE ENVIRONMENT

- Make sure the exercise environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.
- Place the treadmill on a firm, level surface. Allow 100x200 cm of clearance behind the treadmill and 100 cm on either side and in front of the treadmill.
- We recommend that the equipment is placed on a protective base.

ABOUT USING THE EQUIPMENT

- Always unplug the treadmill from the electrical outlet after each training session.
- Only one person may use the equipment at a time.
- Keep hands clear of any moving parts. Never place hands, feet or any other objects under the treadmill.
- Wear appropriate clothing and shoes when exercising. Make sure your shoelaces are properly tied. To avoid injury and unnecessary wear on your treadmill, be sure your shoes are free of any debris such as gravel and small pebbles.

BEGINNING AN EXERCISE SESSION

- To avoid muscular pain and strain, begin and end each workout by stretching.
- Stand on the landing rails to the left and right of the running belt. Do not stand on the running belt.
- Always hold the handrail for support when getting on or off the treadmill and when changing the speed during exercise. Do not jump off the running belt while it is moving!
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.

FINISHING AN EXERCISE SESSION

- Never leave the safety tether key in the treadmill.
- Use the main power switch to turn the unit off.
- Unplug the electrical cord from the wall outlet and from the treadmill.
- If necessary clean the treadmill from sweat with a damp cloth. Do not use solvents.
- Store the electrical cord where it is clear from all pathways and out of childrens' reach.

HOW TO MOTIVATE YOURSELF TO CONTINUE

In order to reach the goals you have set, you'll need to keep finding the motivation to continue so you achieve your ultimate goal: life-long health and a new quality of living.

- Set yourself realistic targets.
- Progress step-by-step according to your schedule.
- Keep a fitness diary and write down your progress.
- Change your way of exercising from time to time.
- Use your imagination.
- Learn self-discipline.

One important aspect of your training is versatility. Varying your training exercises different muscle groups and helps maintain motivation.

HEART RATE

This equipment has a built-in pulse receiver, which is compatible with a telemetric pulse transmitter.

No matter what your goal, you'll get the best results by training at the right level of effort, and the best measure is your own heart rate. First find your maximum heart rate i.e. where the rate doesn't increase with added effort. If you don't know your maximum heart rate, please use the following formula:

220 - AGE

This is an average value and the maximum varies from person to person. The maximum heart-rate diminishes on average by one point per year. If you belong to a risk group, ask a doctor to measure your maximum heart rate for you. We have defined three different heart-rate zones to help you with targeted training.

BEGINNER: 50-60 % of maximum heart-rate
Also suitable for weight-watchers, convalescents and those who haven't exercised for a long time. Three sessions a week of at least a half-hour each is recommended. Regular exercise considerably improves beginners' respiratory and circulatory performance and you will quickly feel your improvement.

TRAINER: 60-70 % of maximum heart-rate
Perfect for improving and maintaining fitness. Even reasonable effort develops the heart and lungs effectively, training for a minimum of 30 minutes at least three times a week. To improve your condition still further, increase either frequency or effort, but not both at the same time!

ACTIVE TRAINER: 70-80 % of maximum heart-rate
Exercise at this level suits only the fittest and presupposes long-endurance workouts.

When selecting training attire, please note that some fibers used in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity which may prevent reliable heart rate measurement.

Please note that a mobile phone, television and other electrical appliances form an electro-magnetic field around them which will cause problems in heart rate measurement.

EXERCISING ON T50 TREADMILL

To switch on the power to the treadmill, connect the power cord between the connector at the front of the treadmill and a wall socket, and then press the power switch to the on position. The switch will light up.

ENTERING USER DETAILS

Press both the elevation control keys simultaneously to go to user details setting. An English-language info text will appear in the text field, which changes according to the value to be set. Press Enter to start.

1. Set gender (male, female). Use the arrow keys to change the setting, and press Enter to confirm your selection. You will then move to the next setting. This information is needed for estimating energy consumption.
2. Set the age of the user. Use the arrow keys to change the setting, and press Enter to confirm your selection. You will then move to the next setting. This information is needed for estimating energy consumption.
3. Set the measurement units (Metric = metric system, Imperial = avoirdupois). Use the arrow keys to change the setting, and press Enter to confirm your selection. You will then move to the next setting.
4. Set the audio signal (**ON** = signals on, **OFF** = signals off). Use the arrow keys to change the setting, and press Enter to confirm your selection. You will then move to the next setting.
5. The **TOTAL TIME** display shows the total usage time period of the treadmill. The value cannot be changed. Press Enter to move to the next display.
6. The **TOTAL DISTANCE** display shows the total distance run on the treadmill. The value cannot be changed. Press Enter to return to gender setting or press Start to exit user settings.

CHOOSING AN EXERCISE

To switch on the power to the treadmill, connect the power cord between the connector at the front of the treadmill and a wall socket, and then press the power switch to the on position. The switch will light up. Make sure that the safety tether key is in place. Press Select until the signal light indicates the desired exercise. You can choose between:

1. Manual exercise in which you adjust both speed and elevation yourself during the exercise.
2. Heart rate controlled HRC exercise in which the treadmill adjusts the speed / elevation automatically, so that your heart rate stays at the level set. You always need to wear a heart rate belt while doing HRC exercises.
3. Preset exercise profile in which speed/elevation or heart rate level vary according to the preset program.

MANUAL EXERCISE

1. Manual exercise is the treadmill default setting.
2. Press Enter and set the user weight with the arrow keys. Press Enter to confirm your setting. The setting will remain in the meter's memory until replaced with a new one.
3. Press Start. The belt starts moving at 1.0 km/h / 0,6 mph. Use the Hare/Tortoise keys to adjust the speed and the elevation control keys to adjust the elevation.
4. Press Stop/Pause and the treadmill stops and moves into waiting state for 5 minutes. You can restart the interrupted exercise by pressing the Start key within 5 minutes. Press Stop/Pause twice to end your exercise. Keep the Stop key pressed down for 2 seconds to reset the meter. The meter then switches to its initial state.

If the user weight does not need to be adjusted, you can start the exercise directly by pressing the Start key. The profile display collects the exercise speed details at one minute intervals. After 16 minutes, the display will shift to the left to show the speed details from the last 16 minutes.

HEART RATE CONTROLLED EXERCISE

1. Heart rate controlled exercises always require the use of a heart rate belt. If heart rate measurement is not working correctly, the error message HR ERROR will be displayed. You should then make sure that you have properly followed the instructions on the use of the heart rate belt.
2. Press Select until the signal light shows next to the HRC text.
3. Press Enter to move to the heart rate exercise setting. The latest heart rate exercise value is shown on the display in the middle. You can adjust the value with the Hare/Tortoise keys. Press Enter to confirm your setting. The setting will remain in the meter's memory until replaced with a new one.
4. Press Enter and set the user weight with the Hare/Tortoise keys. Press Enter again to confirm your selection. That setting will remain in the meter's memory until it is replaced with a new one.
5. Press Start. The exercise begins and the belt starts moving.
6. If the set heart rate value seems too strenuous or easy, change the heart rate value by using the Hare/Tortoise keys.

7. Press Stop/Pause and the treadmill stops and moves into waiting start for 5 minutes. You can restart the interrupted exercise by pressing the Start key within 5 minutes. Press Stop/Pause twice to end your exercise. Keep the Stop key pressed down for 2 seconds to reset the meter. The meter then switches to its initial state.

If the exercise heart rate and user weight do not need to be adjusted, select HRC mode and press Start to begin heart rate controlled exercise. The profile display collects the heart rate details of the exercise at one minute intervals. After 16 minutes, the display will shift to the left to show the heart rate details from the last 16 minutes.

EXERCISE PROFILES

Tunturi has developed different preset exercise profiles in order to ensure versatile, pleasant and goal-oriented training. The shape of the different profiles is shown in the back fold and on the key panel of the meter, and the meter also provides more detailed information about the selected profile during the exercise. The meter gives an audio signal in advance of changes in a profile. The profile display shows the shape of the profile and the details of the next profile bar.

A. Hill Walk, Hill Jog and Hill Run are exercise profiles with different effort levels where you can scale the effort level to what you require and set the duration of the exercise.
1. The Hill profiles do not require the use a heart rate belt, but that provides interesting additional information about your performance.
2. Press Select until the signal light shows next to the Hill profile you want.
3. Press Enter to move to profile duration setting. The previous duration set is shown on the left-hand side number display. You can change the value using the arrow keys (limit 10 minutes (10:00) - 3 hours (h3:00), adjusting at 5 minute steps). Press Enter to confirm your selection. The setting will remain in the meter's memory until replaced with a new one.
4. Press Enter and set the user weight using the arrow keys. Press Enter again to confirm your selection The setting will remain in the meter's memory until replaced with a new one.
5. Press Start. The exercise begins and the belt starts moving.
6. You can scale the the profile speed level up and down at 5% steps using the arrow keys.
7. Press Stop/Pause and the treadmill stops and moves into waiting state for 5 minutes. You can restart the interrupted exercise by pressing the Start key within 5 minutes. Press Stop/Pause twice to end your exercise. Keep the Stop key pressed down for 2 seconds to reset the meter. The meter then switches to its initial state.

If the profile duration and user weight do not need to be adjusted, you can start the exercise by selecting the Hill profile you want and pressing Start.

B. Rolling Hills is an interval exercise in which you can set the distance to be run during the exercise.
1. The profiles do not require the use of a heart rate belt, but that provides interesting additional information about your performance.
2. Press Select until the signal light shows next to the Rolling Hills text.
3. Press Enter to move to profile duration setting. The previous distance set is shown on the number display in the middle. You can change the value using the arrow keys. The default is 3 km (limits 3 kilometers - 42 kilometers, adjusting at 1 kilometer steps). Press Enter to confirm your selection. The setting will remain in the meter's memory until replaced with a new one.
4. Press Enter and set the user weight using the arrow keys. Press Enter again to confirm your selection The setting will remain in the meter's memory until replaced with a new one.
5. Press Start. The exercise begins and the belt starts moving. Use the speed control keys to adjust the speed.
6. Press Stop/Pause and the treadmill stops and moves into waiting state for 5 minutes. You can restart the interrupted exercise by pressing the Start key within 5 minutes. Press Stop/Pause twice to end your exercise. Keep the Stop key pressed down for 2 seconds to reset the meter. The meter then switches to its initial state.

If the profile duration and user weight do not need to be adjusted, you can start the heart rate controlled exercise by selecting the Rolling Hills profile and pressing Start.

C. The Fatburners, Cardio (fitness maintenance) and Fit (fitness improvement) profiles are heart rate controlled exercise profiles with different effort levels that allow you to set the duration of the exercise.
1. The heart rate controlled profiles Fatburner, Cardio and Fit always require the use of a heart rate belt. If heart rate measurement is not working correctly, the error message HR ERROR will be displayed. You should then make sure that you have properly followed the instructions on the use of the heart rate belt.
2. Press Select until the signal light shows next to the profile you want.
3. Press Enter to move to profile duration setting. The previous duration set is shown on the left-hand side number display. You can change the value using the arrow keys (limit 10 minutes (10:00) - 3 hours (h3:00), adjusting at 5 minute steps). Press Enter to confirm your selection. The setting

will remain in the meter's memory until replaced with a new one.
4. Press Enter and set the user weight using the arrow keys. Press Enter again to confirm your selection The setting will remain in the meter's memory until replaced with a new one.
5. Press Start. The exercise begins and the belt starts moving.
6. You can scale the the profile speed level up and down at 5% steps using the arrow keys.
7. Press Stop/Pause and the treadmill stops and moves into waiting state for 5 minutes. You can restart the interrupted exercise by pressing the Start key within 5 minutes. Press Stop/Pause twice to end your exercise. Keep the Stop key pressed down for 2 seconds to reset the meter. The meter then switches to its initial state.

If the profile duration and user weight do not need to be adjusted, you can start the exercise by selecting the Hill profile you want and pressing Start.

MAINTENANCE

The equipment is safe to use only when periodically maintained and inspected for faults and wear. **CAUTION!** Do not attempt any servicing or adjustment other than those described in this manual. Any other servicing must be performed by an authorized service representative. Check the tightness of all fixing screws once a year. Do not overtighten. Defective components must be immediately replaced; the equipment must not be operated with any defective components.

LUBRICATING THE RUNNING DECK

Lubrication is the most important service activity for the treadmill. This is absolutely essential, if the friction of the running deck increases noticeably or the motor begins to heat up; increased friction is indicated by jerky movement of the belt. Insufficient lubrication will cause the belt, running deck and motor to wear out and break. The need for re-lubrication depends to a great extent on the running styles and weight of the user: heavy user weight and slow speed put particular strain on the device and therefore demand greater lubrication. The running deck requires periodic lubrication. With average usage (30 minute workout session 3 times a week), lubricate every four to six months. You may adjust the timing of the lubrication based on the intensity of the treadmill use level. To check the lubrication level, simply lift the running belt, and put your hand as far into the center of the belt as you can reach. If your hand shows signs of lubricant (some wetness), then it does not need additional lubrication. If the board feels dry and there is very little evidence of lubricant on your hand, then additional lubrication should be added as instructed:

1. Stop running belt so belt seam is located on the top and in the center of the deck.
2. Insert nozzle into spray head of lubricant can.
3. Lift running belt.
4. Position nozzle between the belt and the board approximately 200 mm (8") from the front of the treadmill.
5. Apply T-Lube from the front to the rear of the treadmill on each side of the treadmill. Try to reach the spray as far into the center of the running deck as possible.
6. The treadmill is instantly ready for use.

NOTE! Lubricate your treadmill only with T-Lube lubricant. Contact your local Tunturi distributor for supplies of T-Lube.

CLEANING THE TREADMILL

Wipe the treadmill surfaces, especially the handlebars and meter from dust with a damp cloth or towel. Do not use solvents. Use a small vacuum nozzle to carefully vacuum around all visible components (belt, running deck, side rails etc.). To clean the underside of the treadmill, lift the running deck to the storage position.

NOTE! Also keep the area near the treadmill clean. While in use, the treadmill gathers dust that may cause problems in the operation of the equipment.

ALIGNING THE RUNNING BELT

Monitor belt tracking during exercise and make adjustments as needed. The belt should run in the center of the treadmill. Alignment is not usually needed, provided

- the treadmill is placed on an even, solid and horizontal surface and the belt is correctly tensioned
- the alignment of the belt is correct

It is, however, possible for the belt to be pushed to one side due to the user's running style (e.g. more weight on one foot). The alignment of the belt is adjusted by turning the two bolts at the back of the treadmill.

Align the belt according to the following instructions:
1. Turn the power switch on and increase the treadmill's speed to 5 km/h (3 mph).
2. If the belt drifts to the left, turn the left adjustment bolt 1/4 turn clockwise and the right adjustment bolt 1/8 turn anti-clockwise. If the belt drifts to the right, turn the right adjustment bolt 1/4 turn clockwise and the left adjustment bolt 1/4 turn anti-clockwise.
3. If the belt remains centered the adjustment is correct. If not, continue to make small adjustments as above until the belt is correctly aligned. If the

belt is allowed run across to one side for long periods of time the edges of the belt may be damaged and the treadmill may not continue to operate correctly. Any damage to the belt caused by the lack of necessary adjustment will not be covered by the warranty.

ADJUSTING THE BELT TENSION

The belt must be tensioned if it begins to slip on the rollers. In normal use, however, keep the belt as loose as possible! The belt tension is adjusted by turning the same screws as used for aligning the running belt. If turning the screws will not effect the belt tension, please contact your local Tunturi dealer.

1. Increase the treadmill's speed to 5 km/h (3 mph).

2. Turn both adjustment screws an equal amount, 1/4 turn clockwise.

3. Try to slow the belt down by holding onto the handrails and braking as you walk (as if you were walking downhill). If the belt slips, turn another 1/4 turn and repeat the test. When braking heavily the belt may slip. If the belt keeps slipping despite repeated adjustments, please contact your local Tunturi dealer.

MALFUNCTIONS

NOTE! Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases it's unnecessary to take the whole device in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part. Always give the model, serial number of your equipment and in case of malfunctions also conditions of use, nature of malfunction and any error code.

When you encounter unusual behavior from the treadmill, simply turn the power switch off, wait 1 minute and turn the power switch on to reset the treadmill. This should clear incidental errors and ready the treadmill for normal operation again. If after you have reset the treadmill by turning the power switch off and on again, and the treadmill is still not operational, contact your local Tunturi dealer for service.

If you require spare parts, always give the model, serial number of your equipment and the spare part number for the part you need. The spare part list is at the back of this manual. Use only spare parts mentioned in the spare part list.

ERROR CODES

The user interface will display information about any operational faults.

ERROR 1: speed sensor error. Turn the power switch off and on again to reset the treadmill. If treadmill recovers to normal operation, you may continue to use the treadmill. If treadmill does not recover to normal operation, then call the dealer for service.

ERROR 2: over speed error. Call your dealer for service.

ERROR 3: safety key error. Secure the safety key in place and continue training.

ERROR 5: Incline motor error.
Turn the power switch off and on again to reset the treadmill. Press simultaneously -, + and elevation down keys for automatic self-calibration. Press the Stop key for 2 seconds to exit. If treadmill recovers to normal operation, you may continue to use the treadmill. If treadmill does not recover to normal operation, then call the dealer for service.

ERROR 11: Communication error. Turn the power switch off and on again to reset the treadmill. If treadmill recovers to normal operation, you may continue to use the treadmill. If treadmill does not recover to normal operation, then call the dealer for service.

OVERLOAD PROTECTOR

If the treadmill's power consumption becomes too great, the overload protector will cut the power supply as a safety measure. The fuse button next to the power switch will spring up. Before you continue using the equipment, first check the lubrication of the track, as well as any other mechanical reason that could have caused the overload protector to cut in. Push the fuse button down. The treadmill is now ready for use again.

MOVING AND STORAGE

Folding and unfolding of this treadmill is easy. After the treadmill has come to a complete stop, ensure that the running deck elevation is 0 %, unplug the power cord from the wall and the treadmill. Fold up the deck; when you hear a click, the deck is locked in place. The lock release handle is on the left-hand side of the rear support. Release the running track lock by pulling the handle down. To release the folding lock, support the deck with your right hand while you release the lock with your left hand. Deck is ready to be positioned horizontally on the ground.

NOTE! Please handle with caution although it is designed with the gas cylinder taking most of the weight off the deck.

Before moving T50, be sure the power cord is unplugged from the wall and the treadmill. Fold up the running deck until it is locked and push the equipment on the transportation wheels.
Lower the treadmill carefully onto the floor.

We recommend that you use a protective base when transporting the equipment.

NOTE! Transport the treadmill with extreme caution over uneven surfaces, for example over a step. The treadmill should never be transported upstairs using the wheels over the steps, instead it must be carried.

NOTE! The running belt needs to be realigned and centered after moving.

To prevent malfunctioning of the treadmill, store it in a dry place with as little temperature variation as possible, protected against dust. Always unplug the treadmill from the electrical outlet when not in use.

TECHNICAL DATA

Length (storage position)...193 cm (106 cm) /
....76” (41,7”)
Height (storage position) ..142 cm (172 cm) /
....55,9” (67,7”)
Width ....84 cm / 32,9”
Weight ....109 kg / 250 lbs
Running surface ....51 cm x 130,5 cm /
....20” x 51”
Speed ....1,0-16 km/h /
....0,6-10 mph
Elevation range.................. 0-10 %
Motor ....2,5 hp

T50 treadmill meets the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/336/EEC) and electrical equipment designed for use within certain voltage limits (73/23/EEC). This product therefore carries the CE label.

Due to our continuous policy of product development, Tunturi reserves the right to change specifications without notice.

CAUTION! The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment. The warranty does not cover damage due to negligence of the assembly, adjustment and maintenance instructions described herein. Changes or modifications not expressly approved by Tunturi Oy Ltd will void the user's authority to operate the equipment!

We wish you many enjoyable trainings with your new Tunturi training partner!

INHALT

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihres Trainingsgerätes. Lesen Sie es bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch auf; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig.

Ihr Heimtrainer wurde für das Heimtraining entwickelt. Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden. Die sich bei Dauereinsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben. Für Schäden, die durch Missachtung der in diesem Handbuch beschriebenen Montage- Einstellungs- und Wartungsinstruktionen entstehen, besteht kein Garantieanspruch!

- Das Gerät nur an geerdete Schukosteckdosen anschließen und zum Anschluss kein Verlängerungskabel verwenden. Schwankungen in der Netzspannung von mehr als 10 Prozent können zu Fehlfunktionen des Gerätes führen und die Elektronik beschädigen. Die Leistungsaufnahme kann maximal 2 kW betragen. Die Garantie erlischt, wenn das Gerät nicht diesen Anleitungen entsprechend angeschlossen wird.

- Modifikationen an Steckdosen und Netzkabel dürfen nur von Fachkräften durchgeführt werden, die mit der Wartung von elektromechanischen Geräten vertraut sind und eine gültige Genehmigung für die Durchführung derartiger Wartungs- und Reparaturarbeiten haben.

- Suchen Sie vor dem Trainingsbeginn einen Arzt auf, der Ihren Gesundheitszustand feststellt.

- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen ungewöhnlichen Symptomen während des Trainings, beenden Sie Ihre Übung und suchen Sie einen Arzt auf.

- Keine anderen als die in dieser Gebrauchsanweisung beschriebenen Wartungsmaßnahmen und Einstellungen vornehmen. Vor Montage- und Reparaturarbeiten das Gerät ausschalten und den Netzstecker ziehen.

- Das T50 darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 135 kg liegt.

- Ihr neues Trainingsgerät von Tunturi wurde für das Heimtraining entwickelt.Die Garantie dieses Gerätes beträgt 24 Monate für das Heimtraining. Nähere Informationen zur Garantie auf Ihr Trainingsgerät finden Sie im dem Gerät beiliegenden Garantieheft. Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden,die sich bei Dauereinsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben. Für Schäden, die durch Missachtung der beschriebenen Einstellungs- und Wartungsanweisungen entstehen, besteht kein Garantie-Anspruch!

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER WELT DES TRAINIERENS MIT TUNTURI!

Durch Ihren Kauf haben Sie bewiesen, dass Ihnen Ihre Gesundheit und Ihre Kondition viel wert sind; auch haben Sie gezeigt, dass Sie Qualität zu schätzen wissen. Mit einem Tunturi-Fitnessgerät haben Sie sich für ein hochwertiges, sicheres und motivierendes Produkt als Trainingspartner

entschieden. Welches Ziel Sie auch immer mit Ihrem Training verfolgen, wir sind sicher, dass Sie es mit diesem Fitnessgerät erreichen. Hinweise zu Ihrem Trainingsgerät und zum effektiven Training damit finden Sie auf der Internetseite von Tunturi www.tunturi.com.

MONTAGE

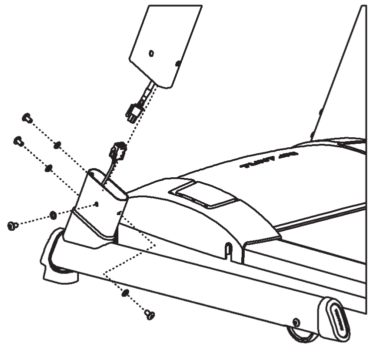
Prüfen Sie, dass folgende Teile vorhanden sind:

1. Rahmen
2. Handläufe (2)
3. Horizontale Handstütze
4. Cockpit
5. Netzkabel
6. Montagezubehör (der Inhalt steht mit * auf der Ersatzteilliste): Bewahren Sie die Montageteile sorgfältig auf, denn Sie können sie später u.a. zur Justierung benötigen

In Problemfällen wenden Sie sich bitte mit der Typenbezeichnung und der Seriennummer des Gerätes an Ihren Händler. Der Silikatbeutel verhindert die Feuchtigkeitsbildung während der Lagerung. Er wird nach dem Auspacken nicht mehr benötigt. Die Richtungsangaben rechts, links, vorne, hinten gehen von der Blickrichtung beim Training aus. Das Gerät wie folgt montieren:

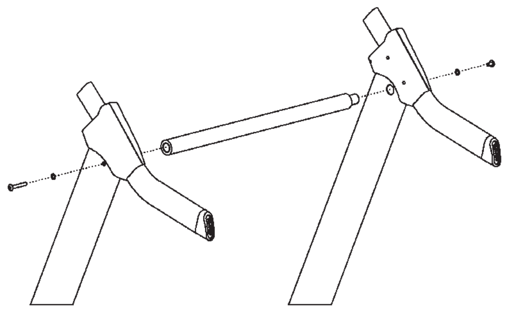
BITTE BEACHTEN! Um Verletzungen zu vermeiden, muss die Lauffläche hochgeklappt werden, bevor das Laufband aus der Verpackung entfernt wird.

HANDLÄUFE



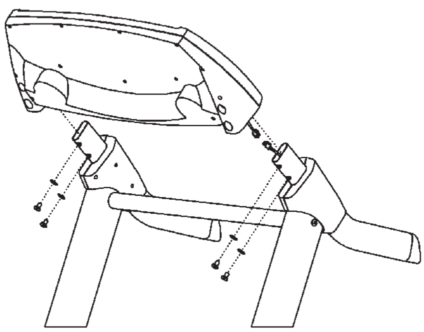
Verbinden Sie die Kabel, bevor Sie die Handläufe montieren. Befestigen Sie die beiden Handläufe mit vier Unterlegscheiben und Schrauben. **BITTE BEACHTEN!** Die Schrauben erst dann fest anziehen, wenn sowohl die horizontale Handstütze als auch das Cockpit befestigt worden sind.

HORIZONTALE HANDSTÜTZE



Die horizontale Handstütze ist an einem Ende zugespitzt. Stecken Sie das zugespitzte Ende zuerst in den rechten Handlauf, dann in den linken. **BITTE BEACHTEN:** die linke Seite wird mit der langen Schraube, die rechte Seite mit der kurzen Schraube gesichert. Diese Schrauben erst dann fest anziehen, wenn das Cockpit befestigt worden ist.

COCKPIT



Verbinden Sie zuerst die Kabel. Schieben Sie die angeschlossene Leitung in den Lenker und schieben Sie danach das Cockpit auf die Handläufe. Es kann notwendig sein, die Handläufe etwas zur Seite zu biegen, um das Cockpit anbringen zu können. Das Cockpit mit Befestigungsschrauben fest anziehen. Jetzt können Sie alle Befestigungsschrauben festziehen. Ziehen Sie dann die Schutzfolie von der Anzeige ab.

NETZKABEL

Das Netzkabel am Laufbandtrainer neben dem Netzschalter befindliche Buchse einstecken. Bevor Sie das Gerät an das Stromnetz anschließen, stellen Sie sicher, dass die Voltzahl Ihres Stromnetzes mit der auf dem Typenschild übereinstimmt. Schalten Sie den Strom für das Gerät mit dem neben dem Stecker befindlichen Stromschalter ein.

BITTE BEACHTEN! Das Gerät darf nur an eine geerdete Steckdose angeschlossen werden. Verwenden Sie keine Verlängerungsschnur, um das Gerät mit einer Steckdose zu verbinden.

SICHERHEITSSCHLÜSSEL

Der Laufbandtrainer funktioniert nur, wenn der Sicherheitsschlüssel ordnungsgemäß im Schloss steckt. Das Laufband bleibt automatisch stehen, sobald sich der Sicherheitsschlüssel nicht mehr im Schloss links am Cockpit befindet. Die Schnur des Sicherheitsschlüssels mit Hilfe des Clips an der Kleidung befestigen und den Sicherheitsschlüssel ins Schloss stecken. Sicherstellen, dass der Clip an der Schnur des Sicherheitsschlüssels gut an Ihrer Kleidung befestigt ist. Bei Zug sollte sich der Clip nicht von Ihrer Kleidung lösen, sondern der Sicherheitsschlüssel aus dem Schloss gezogen werden. Zum Absteigen immer an den Handläufen festhalten. Nie vom laufenden Lauband abspringen!

COCKPIT

Abbildung am Ende dieser Betriebsanleitung.

FUNKTIONSTASTEN

SELECT
Vor Betätigung der Start-Taste können Sie mit der Select-Taste einen Trainingsmodus (manuell/herzfrequenzgesteuert) oder ein Trainingsprogramm wählen.

ENTER
Bestätigen Sie Ihre Wahl (Trainingsmodus oder -programm, Benutzereinstellungen)

START
Beginnen Sie mit der gewählten Trainingseinheit

TASTEN ZUR GESCHWINDIGKEITSKONTROLLE (PFEILTASTEN)
Mit der Hasentaste wird die Laufgeschwindigkeit in 0,1 km/h-Intervallen erhöht, mit der Schildkrötentaste in 0,1 km/h-Intervallen reduziert. Längeres Drücken der Tasten beschleunigt die Geschwindigkeitsänderung. Der Geschwindigkeitsbereich liegt zwischen 1,0-16,0 km/h. Bei den Benutzereinstellungen verändern Sie Einstellwerte mithilfe der Tasten zur Geschwi ndigkeitseinstellung. Im HRC-Modus können Sie den eingegebenen Pulswert während des Trainings mithilfe der Tasten zur Geschwindigkeitseinste llung verändern. In den Trainingsprogrammen können Sie das Anspruchsniveau mithilfe der Tasten zur Geschwindigkeitseinstellung skalieren. Durch Druck auf die Hasentaste erhöhen Sie das Anspruchsniveau in Stufen von 5 %, durch Druck auf die Schildkrötentaste wiederum verringern Sie es in Stufen von 5 %.

TASTEN ZUR NEIGUNGSKONTROLLE
Durch Drücken der Taste zum Anheben der Neigung können Sie den Neigungswinkel des Laufbandes in Stufen von 0,5 % erhöhen, durch Drücken der Taste zum Verringern der Neigung wiederum verringern Sie die Neigung in Stufen von 0,5 %. Der Neigungswinkel kann zwischen 0 % (horizontal) und 10 % eingestellt werden. Nach dem Einschalten durch gleichzeitige Betätigung beider Tasten zur Einstellung des Neigungswinkels gelangen Sie zu den Benutzereinstellungen.

SCAN/HOLD
Die Anzeige wechselt die Werte der Anzeigefenster im Abstand von 6 Sekunden. Wenn Sie einen bestimmten Wert länger betrachten wollen, drücken Sie die Taste Scan/Hold, dann werden die Anzeigen arretiert. Wenn Sie dann wieder die wechselnden Anzeigen betrachten wollen, lösen Sie die Arretierung durch erneutes Drücken der Taste Scan/Hold.

STOP/PAUSE
Durch einmaliges Drücken der Stop/Pause - Taste bleibt das Laufband stehen und geht in einen 5 Minuten dauernden Wartemodus über. Nach Ablauf von 5 Minuten können Sie die unterbrochene Trainingseinheit durch Drücken der Start-Taste wieder aufnehmen. Durch erneutes Drücken der STOP-Taste beenden Sie das Training. Ein Druck von 2 Sekunden auf die Stop-Taste setzt die Anzeige auf Null zurück, worauf die Anzeige in den Startzustand und das Laufband in die Startposition zurückkehrt.

ANZEIGEN

In der Anzeige wechseln drei Anzeigenkombinationen im Abstand von 6 Sekunden: Steigungswinkel / Herzfrequenz / Geschwindigkeit, Zeit / Strecke / Energieverbrauch und Zeit / Herzfrequenz / Geschwindigkeit. Durch einmaliges Drücken der Taste Scan/Hold wird die Anzeige angehalten, durch nochmaliges Drücken wird sie wieder freigegeben und wechselt wieder.

TIME (Trainingszeit)
Anzeige mit Sekundengenauigkeit 00:00 - 99:59, danach mit Minutengenauigkeit h1:40 - h9:59.

ELEVATION (Steigungswinkel)
0-10 %, in Intervallen von 0,5 %

DISTANCE (Strecke)
0.00-99.99 km, in Intervallen von 0,01 km

HEART RATE (Herzfrequenz)
45-220 bpm. Die Herzfrequenzlampe blinkt stets, wenn das Messgerät ein Frequenzsignal empfängt.

KCAL (Energieverbrauch)
0-999 kcal, in Intervallen von 1 kcal

SPEED (Laufbandgeschwindigkeit)
1,0-16,0 km/h, in Intervallen von 0,1 km/h

GRAPHIK/TEXTANZEIGE
Beim Beginn der Trainingseinheit erscheinen in der Anzeige englischsprachige Hinweise und während des Trainings Informationen zum Trainingsverlauf.

ALLGEMEINES ZUM TRAINING

FÜR IHRE GESUNDHEIT

- Suchen Sie vor dem Trainingsbeginn einen Arzt auf, der Ihren Gesundheitszustand feststellt.
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen ungewöhnlichen Symptomen während des Trainings, beenden Sie Ihre Übung und suchen Sie einen Arzt auf.
- Um Muskelkater und Zerrungen zu vermeiden, beginnen und beenden Sie jedes Training mit Dehnübungen.

FÜR DIE TRAININGSUMGEBUNG

- Dieses Gerät darf nur in Innenräumen benutzt werden; es ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen vorgesehen.
- Stellen Sie das Gerät auf einen sicheren, ebenen Untergrund. Darauf achten, dass der Bereich neben und vor (mindestens 100 cm) und hinter (mindestens 100x200 cm) dem Laufbandtrainer frei ist.
- Es wird empfohlen, das Gerät auf eine Schutzmatte zu stellen.
- Vergewissern Sie sich, dass der Trainingsraum ausreichend belüftet ist. Um Erkältungen zu vermeiden, trainieren Sie nicht an einem zugigen Ort.

FÜR DEN GEBRAUCH

- Nach jedem Training den Netzstecker ziehen.
- Falls Sie Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.
- Das Gerät kann immer nur von einer Person benutzt werden.
- Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung und Schuhe.

TRAINING BEGINNEN

- Zur Vermeidung von Muskelkater Aufwärmtraining (langsames Joggen oder Gehen) und Dehnübungen nicht vergessen.
- Mit gegrätschten Beinen auf die Seitenränder des Laufbandtrainers stellen. Das Gerät nie auf dem Laufband stehend in Bewegung setzen.
- Zum Auf- und Absteigen und bei der Bedienung der Tastatur immer an den Handläufen festhalten. Nie vom laufenden Laufband abspringen!
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen ungewöhnlichen Symptomen während des Trainings, beenden Sie Ihre Übung und suchen Sie einen Arzt auf.

TRAINING BEENDEN

- Zur Vermeidung von Muskelkater Abwärmtraining (langsames Joggen oder Gehen) und Dehnübungen nicht vergessen.
- Den Sicherheitsschlüssel immer abziehen.
- Das Gerät ausschalten.
- Das Netzkabel sowohl aus der Steckdose als auch aus der Buchse am Laufbandtrainer ziehen und an einem sicheren Ort, vor Kinderhand geschützt, aufbewahren.
- Das Gerät mit einem leicht angefeuchteten Wischtuch von eventueller Feuchtigkeit befreien. Keine Lösungsmittel verwenden!

WIE MOTIVIEREN SIE SICH ZUM WEITERMACHEN?

Für das Erreichen Ihrer Ziele brauchen Sie Motivation, um für das Maximalziel weiterzumachen: lebenslange Gesundheit und neue Lebensqualität.

- Setzen Sie sich realistische Ziele.
- Machen Sie Ihrem Zeitplan entsprechend allmähliche Fortschritte.
- Führen Sie ein Fitness-Tagebuch.
- Variieren Sie Ihre Trainingsformen von Zeit zu Zeit.
- Gestalten Sie Ihr Training mit Phantasie.
- Üben Sie sich in Selbstdisziplin.

Ein wichtiger Aspekt Ihres Trainings ist die Vielseitigkeit. Indem Sie variieren und verschiedene Muskelgruppen trainieren, erhalten Sie sich Ihre Motivation.

HERZFREQUENZ

Die Herzfrequenzmessung erfolgt drahtlos mit einem Herzfrequenzmessgerät. Der Empfänger ist bereits eingebaut.

Egal, welches Ziel Sie erreichen wollen, die besten Resultate erzielen Sie mit einem Training auf dem richtigen Leistungsniveau, und das beste Maß ist dabei Ihre eigene Herzfrequenz. Ermitteln Sie zuerst Ihre maximale Herzfrequenz. Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz nicht kennen, orientieren Sie sich an der nachfolgenden Formel:

220 - ALTER

Das ist ein Durchschnittswert, das Maximum unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Die maximale Herzfrequenz verringert sich pro Jahr durchschnittlich um einen Punkt. Wenn Sie zu einer Risikogruppe zählen, bitten Sie den Arzt, Ihre maximale Herzfrequenz festzustellen.

Wir haben drei Herzfrequenzbereiche definiert, die Sie bei Ihrem zielgerichteten Training unterstützen.

ANFÄNGER: 50-60 % der maximalen Herzfrequenz

Sie ist außerdem für Übergewichtige und Rekonvaleszenten geeignet sowie für diejenigen, die seit langem nicht mehr trainiert haben. Drei Trainingseinheiten pro Woche von jeweils einer halben Stunde Dauer sind angemessen. Regelmäßiges Training verbessert die Leistungsfähigkeit der Atmungs- und Kreislauforgane ganz entscheidend.

FORTGESCHRITTENE: 60-70 % der maximalen Herzfrequenz

Perfekt geeignet zur Verbesserung und Erhaltung der Fitness. Damit stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen mehr, als auf dem Anfängerniveau. Wir empfehlen mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche mit jeweils mindestens 30 Minuten. Wenn Sie Ihr Fitnessniveau noch weiter erhöhen möchten, trainieren Sie häufiger oder intensiver, aber nicht beides zugleich.

AKTIVE SPORTLER: 70-80 % der maximalen Herzfrequenz

Das Training auf diesem Niveau ist nur für durchtrainierte Sportler geeignet und setzt ein Langzeit-Ausdauertraining voraus.

Achten Sie bei Ihrer Trainingskleidung darauf, dass bestimmte für Kleidungsstücke verwendete Fasern (z.B. Polyester, Polyamid) statische elektrische Ladungen verursachen, die ein Hindernis für eine zuverlässige Herzfrequenzmessung sein können.

Beachten Sie auch, dass durch Handys, Fernsehgeräte und andere elektrische Geräte elektromagnetische Felder entstehen, die Probleme bei der Herzfrequenzmessung verursachen können.

TRAINING MIT DEM T50-LAUFBAND

Schließen Sie das Laufband an das Stromnetz an, indem Sie die Stromleitung von dem Stromanschluss an der Vorderseite des Geräts mit der Netzsteckdose verbinden und den Stromschalter in die Startposition bringen, worauf die Lampe im Schalter aufleuchtet.

EINGABE DER BENUTZERANGEBEN

Drücken Sie gleichzeitig beide Tasten zur Einstellung des Neigungswinkels, worauf Sie zur Einstellung der Benutzerangaben gelangen. Im Textfeld der Anzeige erscheinen englischsprachige Anweisungen, die sich mit dem einzugebenden Wert ändern. Drücken Sie die Enter-Taste um mit den Einstellungen zu beginnen.

1. Eingabe des Geschlechts (Male = Mann, Female = Frau); ändern Sie die Einstellungen mit der Pfeiltaste, bestätigen Sie den eingegebenen Wert mit der Enter-Taste, worauf Sie zur nächsten Einstellung gelangen: Die Angaben werden zur Einschätzung des Energieverbrauchs benötigt.
2. Geben Sie das Alter des Benutzers ein; verändern Sie die Einstellungen mit den Pfeiltasten, bestätigen Sie den eingestellten Wert mit der Enter-Taste, worauf Sie zur nächsten Einstellung gelangen: Die Angaben werden zur Einschätzung des Energieverbrauchs benötigt.
3. Stellen Sie die Maßeinheiten ein (Metric = metrisches System, Imperial = englische Maßeinheiten); verändern Sie die Einstellungen mit den Pfeiltasten, Bestätigen Sie den eingegebenen Wert mit der Enter-Taste, wonach Sie zur nächsten Einstellung gelangen.
4. Schalten Sie die Verwendung der Tonsignale ein (**ON** = Tonsignale werden verwendet, **OFF** = Tonsignale werden nicht verwendet); verändern Sie die Einstellungen mit den Pfeiltasten, bestätigen Sie den eingestellten Wert mit der Enter-Taste, worauf Sie zur nächsten Einstellung gelangen.
5. In der Anzeige **TOTAL TIME** wird die gesamte Laufzeit des Laufbandes angezeigt; der Wert kann nicht verändert werden. Mit der Enter-Taste gelangen Sie zur nächsten Anzeige.
6. In der Anzeige **TOTAL DISTANCE** wird die gesamte Laufstrecke des Laufbandes angezeigt; der Wert kann nicht verändert werden. Mit der Enter-Taste gelangen Sie zurück zur Einstellung des Geschlechts des Benutzers, die Benutzereinstellungen verlassen Sie mit der Start-Taste.

WAHL DER TRAININGSEINHEIT

Verbinden Sie das Laufband mit dem Stromnetz, indem Sie das Netzkabel vom Stromanschluss an der Vorderseite des Gerätes mit einer Netzsteckdose verbinden und den Stromschalter einschalten. Im Schalter leuchtet eine Lampe auf. Achten Sie darauf, dass der Sicherheitsschlüssel ordnungsgemäß im Schloss steckt. Drücken Sie die Select-Taste bis die Signallampe bei der gewünschten Trainingseinheit leuchtet. Es stehen zur Auswahl:

1. Das Manual-Training, bei dem Sie während des Trainings selbst die Geschwindigkeit und den Neigungswinkel wählen,
2. das herzfrequenzgesteuerte HRC-Training, bei dem das Laufband die Geschwindigkeit / Neigung in der Weise steuert, dass Sie ständig auf dem von Ihnen gewählten Herzfrequenzniveau trainieren; herzfrequenzgesteuerte Profile erfordern stets die Verwendung eines Herzfrequenzmessgurts,

3. ein fertiges Trainingsprofil, bei dem Geschwindigkeit / Neigungswinkel oder Frequenzniveau in einer im voraus festgelegten Weise wechseln.

MANUAL-TRAINING

1. Das Manual-Training ist die Voreinstellung des Laufbandes.
2. Drücken Sie die Enter-Taste und stellen Sie das Gewicht des Benutzers mit den Pfeiltasten ein. Drücken Sie die Enter-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl. Die Einstellung bleibt im Speicher erhalten, bis sie durch einen anderen Wert ersetzt wird.
3. Drücken Sie die Start-Taste; das Laufband setzt sich mit einer Geschwindigkeit von 1,0 km/h in Bewegung. Sie können die Geschwindigkeit mit den Hase-/Schildkrötetasten verändern. Sie können die Laufbandneigung mit den Tasten zur Neigungskontrolle verändern.
4. Durch einmalige Betätigung der Stop/Pause-Taste bleibt das Laufband stehen und geht in einen 5 Minuten dauernden Wartezustand über. Während dieser Zeit können Sie das unterbrochene Training durch Betätigung der Start-Taste fortsetzen. Durch zweimalige Betätigung der Stop/ Pause-Taste beenden Sie das Trainingsprogramm. Mit einem Druck von 2 Sekunden auf die Stop-Taste führen Sie ein Reset der Einstellungen durch, wodurch die Anzeige in den Ausgangszustand zurückkehrt.

Wenn das Benutzergewicht nicht verändert zu werden braucht, können Sie das Training direkt durch Druck auf die Start-Taste beginnen. Die Profilanzeige speichert im Minutenabstand die Geschwindigkeitsdaten des Trainings. Nach 16 Minuten verschiebt sich die Anzeige in der Weise nach links, dass jeweils die Geschwindigkeitsdaten der letzten 16 Minuten angezeigt werden.

HERZFREQUENZGESTEUERTES TRAINING

1. Herzfrequenzgesteuerte Profile setzen stets die Verwendung eines Herzfrequenzmessgurts. Wenn die Herzfrequenzmessung nicht gelingt, erscheint im Textfeld die Fehleranzeige HR ERROR. Vergewissern Sie sich dann, dass Sie die Hinweise zum Gebrauch des Messgurts befolgt haben.
2. Drücken Sie die Select-Taste, bis die Signallampe neben dem HRC-Text aufleuchtet.
3. Drücken Sie die Enter-Taste, worauf Sie zur Einstellung des Trainingsfrequenzniveaus gelangen. Das zuletzt eingestellte Trainingsfrequenzniveau erscheint in der mittleren Nummernanzeige. Sie können den Wert mit den Pfeiltasten verändern. Drücken Sie die Enter-Taste zur Bestätigung Ihrer Einstellung. Die Einstellung bleibt im Speicher erhalten, bis sie durch einen anderen Wert ersetzt wird.
4. Drücken Sie die Enter-Taste und stellen Sie das Benutzergewicht mit den Pfeiltasten ein. Drücken Sie die Enter-Taste zur Bestätigung Ihrer Einstellung. Die Einstellung bleibt im Speicher erhalten, bis sie durch einen anderen Wert ersetzt wird.
5. Drücken Sie die Start-Taste; das Training beginnt, und das Laufband setzt sich in Bewegung.
6. Durch einmalige Betätigung der Stop/Pause-Taste bleibt das Laufband stehen und geht in einen 5 Minuten dauernden Wartezustand über. Während dieser Zeit können Sie das unterbrochene Training durch Betätigung der Start-Taste fortsetzen. Durch zweimalige Betätigung der Stop/ Pause-Taste beenden Sie das Trainingsprogramm. Mit einem Druck von 2 Sekunden auf die Stop-Taste führen Sie ein Reset der Einstellungen durch, wodurch die Anzeige in den Ausgangszustand zurückkehrt.

Wenn das Trainingsfrequenzniveau und Benutzergewicht nicht verändert zu werden braucht, können Sie das herzfrequenzgesteuerte Training direkt durch Wahl der HRC-Funktion und Druck auf die Start-Taste beginnen. Die Profilanzeige speichert im Minutenabstand die Herzfrequenzdaten des Trainings. Nach 16 Minuten verschiebt sich die Anzeige in der Weise nach links, dass jeweils die Geschwindigkeitsdaten der letzten 16 Minuten angezeigt werden.

TRAININGSPROFILE

Zur Sicherstellung eines vielseitigen, angenehmen und zielorientierten Trainings hat Tunturi in verschiedener Weise wirkende fertige Trainingsprofile entwickelt. Die Form der Profile ist am Ende dieser Betriebsanleitung und in den Tastenfolien der Anzeige dargestellt, während des Trainings gibt die Anzeige darüber hinaus präzisere Informationen zu dem gewählten Profil. Das Anzeigegerät informiert im voraus mit einem Tonsignal über Profilveränderungen. Die Profilanzeige zeigt die Form des Profils sowie die Daten des nächsten Profilpfeilers.

A. Hill Walk, Hill Jog und Hill Run sind Trainingsprofile mit unterschiedlich hohem Anforderungsniveau, bei denen Sie das Anforderungsniveaus genau auf die von Ihnen gewünschte Höhe einstellen sowie die Dauer des Trainings einstellen können.
1. Die Hill (Hügel)-Profile erfordern nicht die Verwendung eines Frequenzmessgurts, aber der Frequenzmessgurt bietet interessante zusätzliche Informationen zu Ihrer Leistung.
2. Drücken Sie die Select-Taste, bis die Signallampe neben dem gewünschten Hill-Profil aufleuchtet.

3. Drücken Sie die Enter-Taste, worauf Sie zur Einstellung der Profildauer gelangen. Die zuletzt eingestellte Dauer erscheint in der Nummernanzeige auf der linken Seite. Sie können den Wert mit den Pfeiltasten verändern (Grenzwerte 10 Minuten (10:00)- 3 Stunden (h3:00), Veränderungen in Stufen zu 5 Minuten). Drücken Sie die Enter-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl. Die Einstellung bleibt im Speicher des Anzeigegeräts erhalten, bis sie durch einen anderen Wert ersetzt wird.
4. Drücken Sie die Enter-Taste und stellen Sie das Benutzergewicht mit den Pfeiltasten ein. Drücken Sie die Enter-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl. Die Einstellung bleibt im Speicher des Anzeigegeräts erhalten, bis sie durch einen anderen Wert ersetzt wird.
5. Drücken Sie die Start-Taste; das Training beginnt, und die Matte setzt sich in Bewegung.
6. Sie können das Geschwindigkeitsniveau des Profils mit Hilfe der Pfeiltasten in Stufen von 5 % nach oben und unten verändern.
7. Durch einmalige Betätigung der Stop/Pause-Taste bleibt das Laufband stehen und geht in einen 5 Minuten dauernden Wartezustand über. Während dieser Zeit können Sie das unterbrochene Training durch Betätigung der Start-Taste fortsetzen. Durch zweimalige Betätigung der Stop/Pause-Taste beenden Sie das Trainingsprogramm. Mit einem Druck von 2 Sekunden auf die Stop-Taste führen Sie ein Reset der Einstellungen durch, wodurch die Anzeige in den Ausgangszustand zurückkehrt.

Wenn die Trainingsdauer und das Benutzergewicht nicht verändert zu werden braucht, können Sie das Training direkt durch Wahl des gewünschten Hill-Profils und durch Druck auf die Start-Taste beginnen.

B. Rolling Hills ist ein Intervalltraining, bei dem Sie die während des Trainings zu laufende Strecke einstellen können.
1. Das Profil erfordert nicht die Verwendung eines Frequenzmessgurts, aber der Frequenzmessgurt bietet interessante zusätzliche Informationen zu Ihrer Leistung.
2. Drücken Sie die Select-Taste, bis die Signallampe neben dem Text Rolling Hills aufleuchtet.
3. Drücken Sie die Enter-Taste, worauf Sie zur Einstellung der Profilstrecke gelangen. Die zuletzt eingestellte Strecke erscheint in der Nummernanzeige in der Mitte. Sie können den Wert mit den Pfeiltasten verändern, der voreingestellte Wert ist 3 km (Grenzwerte 3 km - 42 km, Veränderungen in Stufen zu 1 km). Drücken Sie die Enter-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl. Die Einstellung bleibt im Speicher des Anzeigegeräts erhalten, bis sie durch einen anderen Wert ersetzt wird.
4. Drücken Sie die Enter-Taste und stellen Sie das Benutzergewicht mit den Pfeiltasten ein. Drücken Sie die Enter-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl. Die Einstellung bleibt im Speicher des Anzeigegeräts erhalten, bis sie durch einen anderen Wert ersetzt wird.
5. Drücken Sie die Start-Taste; das Training beginnt, und die Matte setzt sich in Bewegung. Stellen Sie die Geschwindigkeit mit Hilfe der Tasten zur Geschwindigkeitseinstellung ein.
6. Durch einmalige Betätigung der Stop/Pause-Taste bleibt das Laufband stehen und geht in einen 5 Minuten dauernden Wartezustand über. Während dieser Zeit können Sie das unterbrochene Training durch Betätigung der Start-Taste fortsetzen. Durch zweimalige Betätigung der Stop/Pause-Taste beenden Sie das Trainingsprogramm. Mit einem Druck von 2 Sekunden auf die Stop-Taste führen Sie ein Reset der Einstellungen durch, wodurch die Anzeige in den Ausgangszustand zurückkehrt.

Wenn die Trainingsdauer und das Benutzergewicht nicht verändert zu werden brauchen, können Sie das Training direkt durch Wahl des gewünschten Rolling-Hills-Profils und durch Druck auf die Start-Taste beginnen.

C. Die Profile Fatburner, Fatburner 2 (Fettverbrennung), Cardio (Fitnesserhaltung) und Fit (Fitnessverbesserung) sind unterschiedliche, sich in ihrem Anforderungsniveau voneinander unterscheidende Trainingsprofile mit Herzfrequenzsteuerung, bei denen Sie die Dauer der Trainingsabschnitte einstellen können.
1. Die herzfrequenzgesteuerten Profile Fatburner, Cardio und Fit setzen jeweils die Verwendung eines Herzfrequenzmessgurts voraus. Wenn die Herzfrequenzmessung nicht gelingt, erscheint im Textfeld die Fehleranzeige HR ERROR. Vergewissern Sie sich dann, dass Sie die Hinweise zum Gebrauch des Messgurts befolgt haben.
2. Drücken Sie die Select-Taste, bis die Signallampe neben dem gewünschten Profil aufleuchtet.
3. Drücken Sie die Enter-Taste, worauf Sie zur Einstellung der Profildauer gelangen. Die zuletzt eingestellte Dauer erscheint in der Nummernanzeige auf der linken Seite. Sie können den Wert mit den Pfeiltasten verändern (Grenzwerte 10 Minuten (10:00)- 3 Stunden (h3:00), Veränderungen in Stufen zu 5 Minuten). Drücken Sie die Enter-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl. Die Einstellung bleibt im Speicher des Anzeigegeräts erhalten, bis sie durch einen anderen Wert ersetzt wird.
4. Drücken Sie die Enter-Taste und stellen Sie das Benutzergewicht mit den Pfeiltasten ein. Drücken Sie die Enter-Taste zur Bestätigung Ihrer Wahl. Die

Einstellung bleibt im Speicher des Anzeigegeräts erhalten, bis sie durch einen anderen Wert ersetzt wird.
5. Drücken Sie die Start-Taste; das Training beginnt, und das Laufband setzt sich in Bewegung.
6. Sie können das Herzfrequenzniveau des Profils mit Hilfe der Pfeiltasten in Stufen von 5 % nach oben und unten verändern.
7. Durch einmalige Betätigung der Stop/Pause-Taste bleibt das Laufband stehen und geht in einen 5 Minuten dauernden Wartezustand über. Während dieser Zeit können Sie das unterbrochene Training durch Betätigung der Start-Taste fortsetzen. Durch zweimalige Betätigung der Stop/Pause-Taste beenden Sie das Trainingsprogramm. Mit einem Druck von 2 Sekunden auf die Stop-Taste führen Sie ein Reset der Einstellungen durch, wodurch die Anzeige in den Ausgangszustand zurückkehrt.

Wenn das Benutzergewicht und die Profildauer nicht verändert zu werden braucht, können Sie das Training direkt durch Wahl des gewünschten herzfrequenzgesteuerten Profils und durch Druck auf die Start-Taste beginnen.

WARTUNG

Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Mindestens einmal jährlich überprüfen, dass alle Befestigungsschrauben fest angezogen sind. Defekte Teile sind sofort auszutauschen und/oder das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.

PFLEGE DER LAUFPLATTE

Die Pflege der Laufmatte ist die wichtigste Wartungsmaßnahme; die Garantie deckt keine Schäden, die auf eine unterlassene Pflege der Laufmatte zurückzuführen sind. Diese muss immer dann durchgeführt werden, wenn Sie eine deutliche Reibungszunahme der Laufmatte feststellen. Die Reibungszunahme kann sich als ruckende Bewegung oder als Fehlermeldung 15 bemerkbar machen. Eine nicht ausreichende Behandlung führt zu erhöhtem Verschleiß und Beschädigung von Laufmatte, Laufplatte und Motor.

Der Pflegebedarf hängt weitgehend vom Gewicht des Benutzers und seinem Laufstil ab: ein hohes Körpergewicht sowie eine niedrige Betriebsgeschwindigkeit der Laufmatte führen zu einer stärkeren Belastung des Gerätes und machen daher besondere Sorgfalt bei der Pflege erforderlich. Bei durchschnittlicher Verwendung (30 Minuten, 4-5 Mal pro Woche) wird die Pflege der Laufplatte mit T-Lube nach jeweils 4-6 Monaten notwendig. Um die Notwendigkeit der Pflege zu ermitteln, heben Sie das Laufband an und überprüfen Sie, ob die Laufplatte möglichst weit in der Mitte mit dem T-Lube Pflegemittel behandelt ist. Falls die Laufplatte völlig oder weitgehend trocken ist, muss diese bitte sofort mit T-Lube wie folgt gepflegt werden:

1. Das Band anhalten.
2. Befestigen Sie die Düse an der T-Lube Dose.
3. Das Band an einer Seite anheben.
4. Sprühen Sie T-Lube direkt auf die gesamte Länge der Lauffläche.
5. Bitte stellen Sie sicher, dass die gesamte Lauffläche auf einer Breite von ca. 20 cm deutlich sichtbar mit T-Lube angefeuchtet ist.
6. Das Laufband ist sofort betriebsbereit.

BITTE BEACHTEN! Zur Behandlung des Laufbandes nur T-Lube verwenden! T-Lube ist bei Ihrem Tunturi-Händler erhältlich.

REINIGUNG DES LAUFBANDES

Die Handläufe und die Elektronikanzeige mit einem feuchten Tuch reinigen. Auf keinen Fall Lösungsmittel verwenden! Die sichtbaren Teile des Rahmens (wie Laufmatte, Laufplatte und Seitenprofile) regelmäßig mit einer kleinen Düse absaugen. Zur Reinigung der Unterseite das Gerät in Aufbewahrungsposition bringen.

WICHTIG! Halten Sie die Umgebung des Laufbandes sauber. Im Betrieb zieht das Laufband z.B. Staub an, der Probleme für die Funktion des Gerätes verursachen kann.

AUSRICHTEN DER LAUFMATTE

Beobachten Sie den Lauf des Bandes während des Trainings und führen Sie die unten beschriebenen Einstellmaßnahmen sofort aus, wenn sie notwendig sind. Während des Trainings sollte die Laufmatte möglichst gerade und mittig laufen. Die Laufmatte braucht nicht neu ausgerichtet werden, falls

- das Gerät an einem ebenen Ort aufgestellt wird und ordnungsgemäß gespannt ist, und
- das Laufband ursprünglich ordnungsgemäß ausgerichtet wurde.

Aufgrund von besonderen Laufstilen (z. B. einseitige Gewichtsverteilung) kann die Laufmatte mit der Zeit jedoch schräg laufen. Ragt die Laufmatte über eines der beiden Seitenprofile hinaus, muss die Laufmatte wie folgt neu ausgerichtet werden:

1. Die Matte mit einer Geschwindigkeit von 5 km/h laufen lassen.
2. Läuft die Laufmatte nach links, die linke

Einstellschraube am hinteren Ende des Laufbandtrainers um 1/4 Umdrehung nach rechts und die rechte Einstellschraube um 1/4 Umdrehung nach links drehen. Bereits eine 1/4 Umdrehung verändert die Richtung der Laufmatte. Deshalb die Stellung der Einstellschrauben nur Schritt für Schritt verändern. Läuft die Laufmatte nach rechts, die rechte Einstellschraube am hinteren Ende des Laufbandtrainers um 1/4 Umdrehung nach rechts und die linke Einstellschraube um 1/4 Umdrehung nach links drehen.

3. Läuft die Laufmatte in der Mitte, ist die Einstellung richtig. Wenn nicht, die obigen Schritte so lange wiederholen, bis die Laufmatte in der Mitte des Gerätes bleibt. Läuft die Laufmatte über längere Zeit hinweg schräg, so dass es an der einen Geräteseite scheuert, können Betriebsstörungen auftreten. Die Garantie deckt keine Schäden, die auf eine unterlassene Ausrichtung der Laufmatte zurückzuführen sind.

NACHSPANNEN DER LAUFMATTE

Die Laufmatte muss nachgespannt werden, wenn sie bei normalem Betrieb über die Laufrolle zu rutschen beginnt. Die Laufbandspannung jedoch so gering wie möglich halten! Das Nachspannen erfolgt mit denselben Einstellschrauben wie zum Ausrichten.

1. Die Matte mit einer Geschwindigkeit von 5 km/h laufen lassen.
2. Beide Einstellschrauben gleich viel, 1/4 Umdrehung, nach rechts drehen.
3. Durch Gehen wie an einem steileren Abhang versuchen, die Laufmatte zu bremsen. Rutscht das Laufband immer noch zu leicht über die Laufrolle, die Einstellschrauben um eine weitere 1/4 Umdrehung nach rechts drehen und einen weiteren Bremsversuch machen. Die Laufmatte sollte erst bei scharfem Bremsen rutschen. Falls die Laufmatte trotz wiederholtem Nachspannen rutscht, bitte Kontakt mit Ihrem Tunturi-Händler aufnehmen.

BETRIEBSSTÖRUNGEN

BITTE BEACHTEN! Trotz kontinuierlicher Qualitätsüberwachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen, da der Fehler meistens durch Austauschen der defekten Komponente behoben werden kann. Wenden Sie sich an Ihre nationale Tunturi-Vertretung, wenn Sie Ersatzteile benötigen oder Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen. Beschreiben Sie das Problem und die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Seriennummer des Gerätes mit. Die Ersatzteilnummern finden Sie in der Liste am Ende dieser Anweisung. Nur Teile in der Ersatzteilliste dürfen verwendet werden.

Falls Sie Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen, schalten Sie es umgehend aus. Warten Sie 1 Minute und schalten Sie das Gerät wieder ein. Normalerweise werden Funktionsstörungen mit dieser Maßnahme behoben und das Gerät kann weiterverwendet werden. Sollte die Funktionsstörung aber wieder auftreten, das Gerät umgehend ausschalten und Kontakt mit Ihrer nationalen Tunturi-Vertretung aufnehmen.

FEHLERMELDUNGEN

Das Benutzerinterface zeigt eine Funktionsstörung auf der Anzeige an. Den Fehlercode erkennen Sie an **ERROR.**

ERROR 1: Fehler des Geschwindigkeitssensors
Das Gerät ausschalten. 1 Minute warten und das Gerät wieder einschalten. Falls die Fehlermeldung nicht mehr erscheint, kann das Gerät ohne Risiko weiterverwendet werden. Sonst bitte Kontakt mit Ihrer nationalen Tunturi-Vertretung aufnehmen.
ERROR 2: Die Laufbandgeschwindigkeit übersteigt den vorgegebenen Wert:
Bitte Kontakt mit Ihrer nationalen Tunturi-Vertretung aufnehmen.
ERROR 3: Der Sicherheitsschlüssel ist nicht im Schloss
Den Sicherheitsschlüssel im Schloss anbringen und das Training fortsetzen.
ERROR 5: Funktionsstörung des Motors zur Neigungseinstellung
Das Gerät ausschalten. 1 Minute warten und das Gerät wieder einschalten. Gleichzeitig die beiden Pfeiltasten und die Neigung verringern-Taste drücken. Das Laufband kalibriert sich automatisch. Drücken Sie die Stop-Taste für zwei Sekunden, um diese Anzeige zu verlassen. Falls die Fehlermeldung nicht mehr erscheint, kann das Gerät ohne Risiko weiterverwendet werden. Sonst bitte Kontakt mit Ihrer nationalen Tunturi-Vertretung aufnehmen.
ERROR 11: Datenübertragungsstörung
Das Gerät ausschalten. 1 Minute warten und das Gerät wieder einschalten. Falls die Fehlermeldung nicht mehr erscheint, kann das Gerät ohne Risiko weiterverwendet werden. Sonst bitte Kontakt mit Ihrer nationalen Tunturi-Vertretung aufnehmen.

ÜBERSTROMSCHUTZ

Falls der Stromverbrauch des Laufbandes zu groß wird, schaltet der Überstromschutz als Vorsichtsmaßnahme die Stromzufuhr zum Laufband ab und die neben dem Stromschalter befindliche Drucktaste der Sicherung springt hervor. Vor der weiteren Benutzung des Gerätes überprüfen Sie besonders die Schmierung

des Laufbandes sowie weitere mögliche mechanische Ursachen für die Auslösung des Überstromschutzes. Drücken Sie die Drucktaste der Sicherung wieder herunter, und das Gerät ist wieder betriebsbereit.

TRANSPORT UND AUFBEWAHRUNG

Das Laufteil vom T50 lässt sich zur raumsparenden Aufbewahrung zwischen den Trainingseinheiten wie folgt bequem hochklappen: Die Neigung des Laufbandes in den Nullwinkel verringern, den Netzschalter ausschalten und das Netzkabel sowohl aus der Steckdose als auch aus der Buchse am Laufband ziehen. Das Gerät am hinteren Ende anheben.

BITTE BEACHTEN! Das T50 muss in der Aufbewahrungsposition immer verriegelt sein.

Zum Transport des T50 wie folgt vorgehen: Vor dem Transport das Netzkabel sowohl aus der Steckdose als auch aus der Buchse am Laufbandtrainer ziehen. Das Gerät in die Aufbewahrungsstellung hochklappen; vergewissern Sie sich, dass die Lauffläche verriegelt ist. Danach befindet sich das Gerät automatisch auf den integrierten Transportrollen und kann leicht an den gewünschten Platz geschoben werden. Der Hebel zum Lösen der Arretierung befindet sich links neben dem hinterenFußrohr. Lösen Sie die Arretierung des Laufbandes, indem Sie den Hebel nach unten drehen.

Ein Verschieben des Gerätes kann manche Fussbodenmaterialien beschädigen, z.B. Holzparkettböden. In diesem Fall müssen Sie den Boden vorher schützen.

BITTE BEACHTEN! Das Laufband nur mit äußerster Vorsicht über eine Schwelle oder andere unebene Flächen transportieren. Das Laufband darf nicht auf den Transportrollen über eine Treppe geschoben werden - es muss unbedingt getragen werden.

BITTE BEACHTEN! Nach dem Bewegen oder Transport muss das Laufband ggf. neu ausgerichtet werden.

Um Funktionsstörungen zu vermeiden, das Gerät in einem möglichst trockenen Raum mit gleichbleibender Temperatur vor Staub geschützt aufbewahren und benutzen. Nach jedem Training den Netzstecker ziehen.

TECHNISCHE DATEN

Länge	193 cm (106 cm)
Höhe	142 cm (172 cm)
Breite	84 cm
Gewicht	109 kg
Lauffläche	51 cm x 130,5 cm
Geschwindigkeit	1,0-16 km/h
Neigung	0-10 %
Motor	2,5 PS

Sämtliche Tunturi-Geräte entsprechen den EG-Richtlinien für elektromagnetische Verträglichkeit, EMC (89/336/EWG) und der europäischen Niederspannungsrichtlinie (72/23/EEC). Das Produkt trägt daher das CE-Kennzeichen.

Aufgrund unserer kontinuierlichen Produktentwicklung behält sich Tunturi das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu verändern.

BITTE BEACHTEN! Die Hinweise bezüglich der Montage, der Benutzung und der Wartung Ihres Gerätes müssen sorgfältig beachtet werden. Die Garantie schließt keine Beschädigungen ein, die auf Fahrlässigkeit bei der Montage, Einstellung und Wartung, wie sie in diesem Handbuch beschrieben wurden, zurückzuführen sind. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Tunturi Oy Ltd vorgenommen, erlischt jeglicher Garantieanspruch!

Wir wünschen Ihnen viele angenehme Trainingsstunden mit Ihrem neuen Tunturi Trainingspartner!

TABLE DES MATIERES

CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

Ce guide est une pièce essentielle de votre appareil sportif. Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conservez ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, puor utilisez et entretener votre appareil. Suivez toujours les instructions trés rigoureusement.

ATTENTION

● L'appareil doit être branché sur une prise mise à la terre. N'utilisez pas de rallonge. La consommation de courant est de 10 A à son maximum. Les sources de courant présentant des variations de tension de plus de 10 % peuvent entraver le bon fonctionnement de l'appareil et endommager son équipement électronique. Si l'appareil est branché sans tenir compte des instructions données dans ce mode d'emploi, sa garantie n'est plus valable.

DANGER

Pour réduire les risques de choc électrique:

● Débranchez toujours l'appareil de la prise de courant immédiatement après son utilisation et avant de le nettoyer.

ATTENTION

● Le fil électrique de l'appareil est équipé de fi ches mises à la terre.

ATTENTION

Pour réduire les risques de brûlures, d'incendie, de choc électrique ou de blessure aux personnes:

1) Un équipement ne devrait jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez de la prise lorsque vous ne l'utilisez pas et avant de monter ou de retirer des pièces.

2) Une surveillance étroite est nécessaire lorsque cet équipement est utilisé par ou à proximité d'enfants, de personnes invalides ou handicapées.

3) N'utilisez cet équipement qu'à l'usage auquel il est destiné tel que décrit dans ce manuel.

Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant.

4) N'utilisez jamais cet équipement si sa prise ou son cordon de secteur sont endommagés, s'il ne fonctionne pas parfaitement, s'il est tombé ou qu'il a été endommagé ou s'il est tombé dans l'eau. Retournez l'équipement au centre de service pour contrôle et réparation.

5) Maintenir les fils électriques à distance des surfaces chauffées.

6) N'utilisez jamais l'appareil lorsque ses aspirations d'air sont bloquées. Veillez à ce qu'il n'y ait pas de peluches, de cheveux ou équivalent sur les aspirations d'air.

7) Ne jamais laisser tomber ou insérer aucun objet dans les aspirations d'air.

8) Ne pas utiliser en extérieur.

9) Ne pas utiliser dans une endroit où l'on utilise des produits aérosol (spray), ni dans un endroit où l'on administre de l'oxygène.

10) Pour débrancher, placer tous les contrôles en position fermée, puis retirer la prise de courant.

● Seule une personne spécialisée dans l'entretien et la réparation de tels appareils électro-mécaniques et qui détient le permis exigé par la loi du pays

concerné pour effectuer les travaux en question, peut réaliser d'éventuels changements sur les fi ches de l'appareil ou la prise secteur.

● Avant de commencer un entraînement, quel qu'il soit, consultez votre médecin.

● En cas de vertige, nausées, douleur dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, interrompez la séance immédiatement et consultez un médecin.

● N'effectuez jamais d'autres opérations de réglage et d'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés. Veillez à ce que, durant l'assemblage et l'entretien de l'appareil, l'appareil est éteint et débranché.

● L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 135 kg.

● Cet appareil peut être utilisé à la maison. La garantie de la société Tunturi Ltd ne couvre que les defauts ou imperfections s'étant manifestées pendant l'utilisation à la maison (24 mois). Pour information complémentaire sur la garantie de votre équipement de fitness, veuillez consulter la brochure de garantie livrée avec l'appareil. Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causés par un manque de précaution quant aux instructions de montage et d'entretien decrites dans ce mode d'emploi.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS!

BIENVENUE DANS LE MONDE DE L'ENTRAINEMENT TUNTURI!

Votre choix prouve que vous souhaitez réellement investir dans votre bien-être et votre condition; il révèle aussi que vous savez apprécier la haute qualité et l'élégance. En choisissant un équipement Tunturi, vous adoptez un produit de premier choix comme partenaire pour un entraînement motivant, en toute sécurité. Quel que soit votre objectif, nous sommes persuadés que cet appareil est celui qui vous y conduira. Vous trouverez les indications concernant l'utilisation de votre appareil sportif et les facteurs d'un entraînement efficace das le web de Tunturi, à l'adresse www.tunturi.com.

ASSEMBLAGE

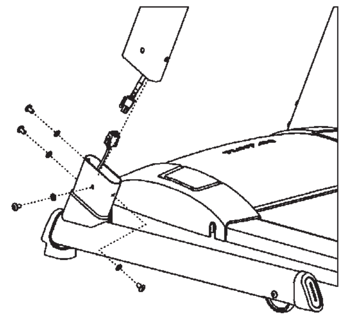
Commencez par déballer l'appareil sportif et vérifier que toutes les pièces suivantes sont en votre possession:

1. Châssis
2. Appuis-bras (2)
3. Barre d'appui
4. Compteur
5. Fil électrique
6. Kit d'assemblage (le contenu avec * dans la liste des pièces détachées): Conservez les outils de montage, vous pourrez en avoir besoin pour régler l'appareil par exemple.

Pour tous problèmes, adressez-vous à votre distributeur. L'emballage renferme un sachet de silicate pour l'absorption de l'humidité pendant le stockage et le transport. Veuillez le mettre au rebut après avoir déballé l'appareil. Les termes droit, gauche, avant et arrière sont définis par rapport à la position d'exercice.

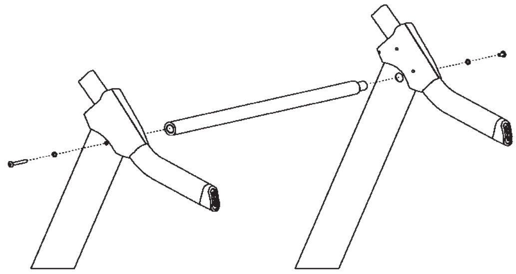
ATTENTION ! Relever et verrouiller la surface de course en position haute avant de sortir l'appareil de son emballage.

APPUIS-BRAS



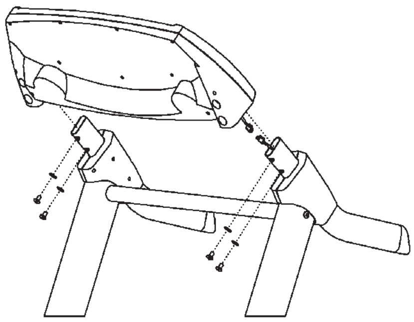
Brancher entre eux les fils sortant de l'appui-bras gauche et du châssis. Fixer les deux appuis-bras avec quatre rondelles et vis. **ATTENTION !** Ne serrer les vis à fond qu'une fois que la barre d'appui et le compteur sont en place.

BARRE D'APPUI



Placer la barre d'appui sur l'appui-bras de telle sorte que l'extrémité la plus longue non recouverte de plastique protecteur se trouve sur la droite. Mettre cette extrémité en place en premier, puis la partie gauche. Fixer l'extrémité gauche de la barre d'appui à l'aide d'une rondelle et d'une vis de fixation longue, l'extrémité droite avec une rondelle et une vis de fixation courte. **ATTENTION !** Ne serrer les vis à fond qu'une fois que le compteur est en place.

COMPTEUR



Brancher le fil sortant de l'appui-bras gauche sur le fil du compteur. Enfoncer le câble raccordé à l'intérieur du repose-main et mettre le compteur en place en avant des appuis-bras. Fixer le compteur avec quatre rondelles et vis. Serrer ensuite les autres vis de fixation des appuis-bras. Retirer le film protecteur recouvrant l'écran.

CORDON D'ALIMENTATION

Connectez le fil électrique à l'avant de l'appareil près de l'interrupteur secteur. Avant de brancher l'appareil à une source d'alimentation, assurez-vous que la tension locale correspond à celle indiquée sur la plaque de type. Mettez l'appareil sous tension à l'aide de l'interrupteur qui se trouve à côté de la prise.

ATTENTION ! L'appareil ne doit être branché qu'à une prise reliée à la terre. N'utilisez pas de rallonge pour le branchement de l'appareil à la source d'alimentation.

CLE DE VERROUILLAGE DE SECURITE

L'appareil est équipé d'une clé de verrouillage de sécurité qui empêche son fonctionnement si elle n'est pas en place, sous l'unité des compteurs. Fixez le clip se trouvant au bout du cordon de la clé à votre T-shirt par exemple et insérez la clé dans la fente gauche de l'interface. Veillez à ce que le clip de la clé de verrouillage de sécurité est bien fixé à votre vêtement; quand le cordon de la clé se tend, faites bien attention que le clip ne se détache pas de votre vêtement avant que la clé se soit déconnectée de l'interface. Prenez toujours appui sur la barre de soutien, que vous descendiez l'appareil. Ne sautez jamais d'un tapis en marche!

COMPTEURS

Voir la fin de ce mode d'emploi.

TOUCHES DE FONCTION

SELECT
Avant d'appuyer sur la touche Start, vous pouvez choisir votre mode d'entraînement à l'aide de la touche Select (manuel / contrôle par fréquence cardiaque) ou programme d'entraînement.

ENTER
Validez votre choix (mode ou programme d'entraînement, réglages de l'utilisateur).

START
Met en route l'exercice choisi.

TOUCHES DE COMMANDE DE VITESSE (TOUCHES FLÈCHE)
Appuyez sur la touche lièvre pour augmenter la vitesse par crans de 0,1 kmh; appuyez sur la touche tortue pour réduire la vitesse par crans de 0,1 kmh. Un appui prolongé sur ces touches permet de modifier plus rapidement la vitesse. La plage de vitesse du tapis est de 1,0 à 16,0 km/h. Dans les réglages de l'utilisateur, vous pouvez modifier les valeurs de réglage à l'aide des touches de réglage de la vitesse. Dans l'entraînement par controle de la fréquence cardiaque, vous pouvez échelonner le fréquence cardiaque à l'aide des touches de réglage de la vitesse. Dans les programmes d'entraînement, vous pouvez échelonner le niveau d'effort à l'aide des touches de réglage de la vitesse. En appuyant sur la touche lièvre, vous augmentez le niveau d'effort par incrémentation de 5%, en appuyant sur la touche tortue, vous réduisez le niveau d'effort par incrémentation de 5%.

TOUCHE DE COMMANDE D'INCLINAISON
En appuyant sur la touche flèche haut, vous augmentez l'inclinaison du tapis de course par incrémentation de 0,5%, en appuyant sur la touche flèche bas, vous diminuez l'inclinaison du tapis de course par incrémentation de 0,5%. Une pression plus longue accélère le changement. L'intervalle de changement de l'inclinaison est de 0 - 10 %. Après la mise en marche de l'unité des compteurs, en appuyant simultanément sur les deux touches de réglage de l'inclinaison, vous retrouvez les réglages utilisateur.

SCAN/HOLD
Le compteur change les valeurs affichées toutes les 6 secondes. Si vous souhaitez suivre une valeur particulière plus longtemps, appuyez sur la touche SCAN/HOLD, les écrans sont verrouillés. Lorsque vous souhaitez à nouveau suivre les écrans interchangeants, déverrouillez en appuyant à nouveau sur la touche SCAN/HOLD.

STOP/PAUSE
Pour arrêter l'entrainement, vous pouvez appuyer sur la touche STOP/PAUSE. Un appui sur la touche STOP/PAUSE vous permet d'arrêter le tapis et de passer en pause pour cinq minutes. Pour reprendre l'entraînement, il vous suffit d'appuyer sur la touche START. Lorsque cinq minutes de pause sont écoulées, l'exercice prend fin et l'appareil repasse à la phase initiale du choix des profils. Pour arrêter l'entraînement, vous pouvez également appuyer deux fois sur la touche STOP/ PAUSE. Une pression de 2 secondes de la touche Stop met le compteur à zéro, le compteur se met en mode démarrage.

AFFICHAGES

Le compteur affiche trois types de combinaisons d'affichage toutes les 6 secondes: angle / pouls / vitesse, durée / distance / dépense énergétique ainsi que durée / pouls / vitesse. En appuyant une fois sur la touche Scan/Hold, vous verrouillez les affichages, en appuyant à nouveau sur la touche, vous les déverrouillez, les affichages déroulent à nouveau.

TIME (Durée de l'entraînement)
Durée de l'entraînement de 00:00 à 99:59, précision à la seconde, puis, de h1:40 à h9:59, précision à la minute
ELEVATION (Angle d'inclinaison)
0-10 %, par crans de 0,5 %
DISTANCE
Distance parcourue en kilomètres (0.00-99,99 km) par crans de 0,01 km
HEART RATE (pouls d'entraînement)
45-220 bpm. Le voyant du pouls clignote toujours lorsque le compteur enregistre le rythme cardiaque.
KCAL
Estimation de la dépense calorique (0-999 kcal) par crans de 1 kcal
SPEED (Vitesse)
Vitesse du tapis en kilomètres (1,0-16 km/h) par crans de 0,1 km/h
GRAPHIQUE/AFFICHAGE DU TEXTE
lorsque vous commencez l'entraînement, des instructions sont affichées en anglais ainsi que des informations sur l'exercice pendant l'entraînement.

GÉNÉRALITÉS SUR L'ENTRAÎNEMENT

A PROPOS DE SANTE

- Pour éviter les raideurs et les courbatures, commencez et terminez vos séances d'entraînement par des étirements.

A PROPOS DU LOCAL

- T50 ne doit pas être utilisé à l'extérieur. L'appareil supporte des températures de +10°C à +35°C. L'hygrométrie ne doit jamais excéder 90 %.
- Installer l'appareil sur une surface plane et ferme. Laissez au moins 100 cm d'espace libre devant et sur les côtés et au moins 100x200 cm derrière.
- Assurez-vous que la pièce où vous vous entraînez bénéficie d'une ventilation adéquate. Pour éviter les coups de froid, ne vous entraînez pas dans un endroit balayé par les courants d'air.

A PROPOS DE L'UTILISATION DE L'EQUIPEMENT

- Assurez-vous que l'appareil est bien débranché avant d'entamer toute procédure d'assemblage ou de maintenance.
- Coupez toujours l'alimentation de votre appareil à la fin de votre séance d'entraînement.
- Les parents ou autres adultes responsables doivent penser que la curiosité naturelle des enfants, généralement joueurs, peut conduire à des situations et des comportements pour lesquels l'appareil n'est pas prévu. Si des enfants sont autorisés à utiliser votre appareil sportif, ils doivent apprendre à le faire correctement et sous surveillance. Tenez compte de leur développement physique et intellectuel, ainsi que de leur personnalité.
- N'utilisez l'appareil qu'une seule personne à la fois.
- Gardez vos mains éloignées des pièces en mouvement.
- Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés lors des séances d'exercice.
- Suivant le revêtement du sol, il peut être préférable d'installer l'appareil sur un tapis protecteur.
- Vérifiez toujours que toutes les pièces de protection de l'appareil sont bien en place.
- Avant de commencer à utiliser l'appareil, assurez-vous qu'il fonctionne correctement sur tous les points. N'utilisez pas un appareil défectueux.

POUR COMMENCER VOTRE EXERCICE

- Interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement.
- Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d'échauffement et d'étirement.
- Ne montez jamais directement sur le tapis mais toujours d'abord sur les bords fixes.
- Prenez toujours appui sur la barre de soutien,

que vous montiez sur l'appareil ou en descendiez et également au cours de chaque changement de vitesse. Ne sautez jamais d'un tapis en marche !

POUR TERMINER VOTRE EXERCICE

- Ne laissez jamais la clé de verrouillage de sécurité sur votre appareil.
- Eteignez votre appareil à l'aide de l'interrupteur secteur situé sur le bord avant.
- Au besoin, par exemple si vous avez sué, nettoyez votre appareil avec un chiffon humide. N'employez pas de solvant.
- Retirez le fil électrique et rangez-le dans un endroit inaccessible aux enfants.

COMMENT VOUS MOTIVER POUR PERSEVERER?

S'il est facile de commencer une activité physique, il est plus facile encore de l'interrompre ! Pour atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés, il vous faut entretenir votre motivation et persévérer jusqu'au terme final : une santé durable pour une meilleure qualité de vie. Souvenez-vous :

- fixez-vous des objectifs réalistes
- progressez d'une étape à la fois, conformément à votre programme
- tenez un journal d'entraînement où vous inscrirez vos progrès
- changez votre mode d'entraînement de temps à autre
- faites preuve d'imagination
- apprenez l'autodiscipline

La diversité est un aspect important de votre entraînement. Varier les exercices permet de travailler des groupes de muscles différents et d'entretenir votre motivation.

RYTHME CARDIAQUE

Le pouls peut être mesuré à l'aide d'un émetteur sans fils, l'unité des compteurs étant équipée d'un récepteur de pulsations.

Quel que soit votre objectif, vous obtiendrez les meilleurs résultats en vous entraînant à un niveau d'effort approprié, le meilleur contrôle étant votre pouls. Déterminez d'abord votre rythme cardiaque maximum c'est à dire le rythme à partir duquel le pouls n'augmente plus, même si l'effort est accru. Si vous ne connaissez pas votre pouls maximum, utilisez ce formule indicative :

220 - AGE

Notez bien que c'est là une valeur moyenne et que les maxima varient d'une personne à l'autre. Le pouls maximum diminue, en moyenne, d'une pulsation par année. Si vous faites partie d'un group ”à risque” , consultez un médecin pour qu'il mesure votre pouls maximum. Nous avons déterminé trois zones de pouls pour vous aider dans vos entraînements soumis à un objectif.

DÉBUTANT : 50-60 % du pouls maximum
Ce niveau convient aussi aux personnes désirant perdre du poids ou n'ayant pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps ainsi qu'aux convalescents. Il est recommandé de s'entraîner au moins une demi-heure trois fois par semaine. Un exercice régulier améliore, de façon décisive, les performances respiratoires et circulatoires du débutant et les effets d'une meilleure forme sont très vite ressentis.

ENTRAÎNEMENT : 60-70 % du pouls maximum
Ce niveau est parfait pour l'amélioration et le maintien d'une bonne condition physique. Il permet de renforcer le coeur et les poumons tout en respectant un effort raisonnable. S'entraîner au moins trois fois par semaine pendant une demi-heure minimum. Pour progresser davantage, augmentez soit la fréquence soit la durée des séances mais pas les deux en même temps!

ENTRAÎNEMENT ACTIF : 70-80 % du pouls maximum
L'exercice à ce niveau ne convient qu'aux personnes en excellente condition physique et suppose un entraînement antérieur de longue date.

ATTENTION ! Prenez en compte dans vos vêtements d'entraînement le fait que certaines fibres utilisées dans les vêtements (ex. polyester, polyamide) génèrent de l'électricité statique, ce qui peut entraîner un manque de fiabilité de la mesure du rythme cardiaque.

ATTENTION ! Un téléphone portable, une télévision et d'autres appareils électriques créent un champ électromagnétique autour d'eux, ce qui pose des problèmes dans la mesure du rythme cardiaque.

ENTRAINEMENT AVEC UN TAPIS DE COURSE T50

Branchez votre tapis de course sur le réseau électrique en fixant le fil électrique dans la borne placée sur l'avant du tapis et dans la prise électrique. Appuyez ensuite sur l'interrupteur électrique, le voyant placé à l'intérieur de l'interrupteur s'allume.

RÉGLAGE DES DONNÉES UTILISATEUR

Appuyez simultanément sur les deux touches de réglage de l'inclinaison, vous accédez au réglage des données utilisateur. Un texte d'instructions en

anglais apparaît dans le champ de l'écran, il varie selon la valeur à régler. Appuyer sur la touche Enter pour commencer les réglages.

1. Indiquer le sexe (Male = homme, Female = femme); modifiez le réglage à l'aide des touches flèches, validez la valeur entrée à l'aide de la touche Enter et vous passez ensuite au réglage suivant. Cette information est nécessaire pour l'évaluation de la consommation énergétique
2. Indiquez l'âge de l'utilisateur; modifiez le réglage à l'aide des touches flèches, validez la valeur entrée en appuyant sur la touche Enter et vous passez ensuite au réglage suivant. Cette information est nécessaire pour l'évaluation de la consommation énergétique
3. Réglez les unités de mesure (Metric = système métrique, Imperial = unités anglaises); modifiez le réglage à l'aide des touches flèche, validez la valeur entrée en appuyant sur la touche Enter et vous passez ensuite au réglage suivant.
4. Réglez l'utilisation de l'avertissement sonore (**ON** = avertissement sonore branché, **OFF** = les avertissements sonores ne sont pas branchés), validez la valeur entrée en appuyant sur la touche Enter et vous passez ensuite au réglage suivant.
5. Sur l'écran **TOTAL TIME**, vous visualisez la durée d'utilisation totale du tapis de course; cette valeur ne peut pas être modifiée, une pression sur la touche Enter permet d'afficher l'écran suivant.
6. Sur l'écran **TOTAL DISTANCE**, vous visualisez la longueur de distance totale parcourue du tapis de course; cette valeur ne peut pas ête modifiée, une pression sur la touche Enter vous amène au réglage du sexe, appuyez sur la touche Start pour quitter les réglages utilisateur.

CHOIX DE L'ENTRAINEMENT

Branchez votre tapis de course sur le réseau électrique en fixant le fil électrique à la borne placée sur l'avant du tapis et dans la prise électrique. Appuyez ensuite sur l'interrupteur électrique, le voyant placé à l'intérieur de l'interrupteur s'allume. Vérifiez que la clé de sécurité est bien en place. Appuyez sur la touche Select, jusqu'à ce que le voyant s'allume au niveau du programme dl'entraînement désiré. Vous pouvez choisir entre:

1. Entraînement manuel, vous réglez vous-même aussi bien la vitesse que l'inclinaison durant l'entraînement.
2. Entraînement HRC par contrôle de la fréquence cardiaque, le tapis de course règle sa vitesse / inclinaison de manière automatique afin que l'entraînement se fasse en permanence au rythme cardiaque que vous aurez réglé, les profils à contrôle par fréquence cardiaque exigent toujours l'utilisation de la ceinture télémérique.
3. Entraînement avec profil préprogrammé durant lequel la vitesse / l'angle ou le niveau cardiaque varient de manière préprogrammée.

ENTRAÎNEMENT MANUEL

1. L'entraînement manuel est le réglage par défaut du tapis de course.
2. Appuyez sur la touche Enter et réglez le poids de l'utilisateur à l'aide des boutons flèche. Appuyer sur la touche Enter pour valider le réglage. Le réglage reste dans la mémoire du compteur tant qu'il n'est pas remplacé par une nouvelle valeur.
3. Appuyez sur la touche Start, le tapis se met en route à une vitesse de 1,0 km/h. Vous pouvez régler la vitesse à l'aide des touches Lièvre/Tortue. Vous pouvez régler l'inclinaison à l'aide des touches de commance d'inclinaison.
4. En appuyant une fois sur la touche Stop/Pause pendant l'entraînement, le tapis s'arrête et se met en mode pause pour une durée de 5 minutes. Pendant cette durée, vous pouvez reprendre le programme interrompu en appuyant sur la touche Start. Deux pressions sur la touche Stop/Pause arrêtent le programme d'entraînement. Une pression de 2 secondes de la touche Stop met le compteur à zéro, le compteur se met en mode démarrage.

Dans le cas où il n'est pas nécessaire de modifier le poids de l'utilisateur, vous pouvez commencer directement l'entraînement en appuyant sur la touche Start. L'écran du profil affiche toutes les minutes les informations sur la vitesse de l'entraînement. Au bout de 16 minutes, l'affichage commence à se déplacer vers la gauche de sorte que les informations sur la vitesse sont indiquées pour les 16 dernières minutes.

ENTRAINEMENT PAR CONTROLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

1. Les profils contrôlés par la fréquence cardiaque requièrent toujours l'utilisation de la ceinture télémétrique. Si la mesure du rythme cardiaque ne fonctionne pas, le champ de texte affiche le message d'erreur suivant HR ERROR. Vérifiez dans ce cas que vous avez bien respecté les instructions données pour l'utilisation de la ceinture télémétrique.
2. Appuyez sur la touche Select, jusqu'à ce que le voyant s'allume à côté du texte HRC.
3. Appuyez sur la touche Enter, vous accédez au réglage du niveau du rythme cardiaque d'entraînement. Le dernier réglage du niveau du rythme cardiaque d'entraînement est visible sur l'écran numérique du milieu. Vous pouvez modifier la valeur à l'aide des touches flèche. Appuyez sur la touche Enter pour valider le réglage. Le réglage reste dans la mémoire du compteur tant qu'il n'est pas remplacé par une nouvelle valeur.

4. Appuyez sur la touche Enter et réglez le poids de l'utilisateur à l'aide des touches flèche. Appuyez sur la touche Enter pour valider le réglage. Le réglage reste dans la mémoire du compteur tant qu'il n'est pas remplacé par une nouvelle valeur.
5. Appuyez sur la touche Start, l'exercice commence et le tapis se met en route.
6. En appuyant une fois sur la touche Stop/Pause pendant l'entraînement, le tapis s'arrête et se met en mode pause pour une durée de 5 minutes. Pendant cette durée, vous pouvez reprendre le programme interrompu en appuyant sur la touche Start. Deux pressions sur la touche Stop/Pause arrêtent le programme d'entraînement. Une pression de 2 secondes de la touche Stop met le compteur à zéro, le compteur se met en mode démarrage.

Dans le cas où il n'est pas nécessaire de modifier le poids de l'utilisateur et le niveau du rythme cardiaque d'entraînement, vous pouvez démarrer un exercice avec contrôle de la fréquence cardiaque en choisissant la fonction HRC et en appuyant sur la touche Start. L'écran du profil affiche toutes les minutes les informations sur la fréquence cardiaque durant l'entraînement. Au bout de 16 minutes, l'affichage commence à se déplacer vers la gauche de sorte que les informations sur la fréquence cardiaque sont indiquées pour les 16 dernières minutes.

PROFILS D'ENTRAINEMENT

Afin de vous assurer un entraînement agréable et répondant à vos objectifs, Tunturi a développé des profils d'entraînement fonctionnant de différentes manières. Les mode de profils sont présentés a la fin de ce mode d'emploi et sur le film protecteur du clavier du compteur, durant l'exercice, le compteur affiche également des informations complémentaires sur le profil choisi. Le compteur prévient à l'avance des changements dans le profil par un signal sonore. L'affichage du profil indique le mode de profil ainsi que les informations sur la colonne suivante du profil.

A. Hill Walk, Hill Log et Hill Run sont des profils d'entraînement aux niveaux d'efforts différents, vous permettant d'échelonner votre niveau d'effort exactement selon vos souhaits et de régler la durée de l'entraînement.
1. Les profils Hill (colline) ne requièrent pas l'utilisation de la ceinture télémétrique, mais la ceinture télémétrique donne cependant des informations intéressantes sur votre performance.
2. Appuyez sur la touche Select, jusqu'à ce que le voyant s'allume au niveau du profil Hill désiré.
3. Appuyez sur la touche Enter, vous accédez au réglage de durée souhaitée du profil. Le dernier réglage de durée est visible sur l'écran numérique placé à gauche. Vous pouvez changer la valeur avec les touches flèche (valeurs limite 10 minutes (10:00) - 3 heures (h3.00), modifications par crans de 5 minutes). Appuyez sur la touche Enter pour valider le réglage. Le réglage reste dans la mémoire du compteur tant qu'il n'est pas remplacé par une nouvelle valeur.
4. Appuyez sur la touche Enter et réglez le poids de l'utilisateur à l'aide des touches flèche. Appuyer sur la touche Enter pour valider le réglage. Le réglage reste dans la mémoire du compteur tant qu'il n'est pas remplacé par une nouvelle valeur.
5. Appuyez sur la touche Start, l'exercice commence et le tapis se met en route.
6. Vous pouvez échelonner le niveau de vitesse du profil à l'aide des touches flèche, par incrémentations de 5% vers le haut et vers le bas.
7. En appuyant une fois sur la touche Stop/Pause pendant l'entraînement, le tapis s'arrête et se met en mode pause pour une durée de 5 minutes. Pendant cette durée, vous pouvez reprendre le programme interrompu en appuyant sur la touche Start. Deux pressions sur la touche Stop/Pause arrêtent le programme d'entraînement. Une pression de 2 secondes de la touche Stop met le compteur à zéro, auquel cas le compteur se met en phase de mise en marche.

Dans le cas où il n'est pas nécessaire de modifier le poids de l'utilisateur et la durée d'entraînement, vous pouvez démarrer l'exercice choisissant le profil à contrôle par fréquence cardiaque souhaité et en appuyant sur la touche Start.

B. Rolling Hills est un exercice de type intervallaire, durant lequel vous pouvez régler la vitesse de la distance à parcourir.
1. Le profil ne requiert pas l'utilisation de la ceinture télémétrique, mais la ceinture télémétrique donne cependant des informations intéressantes sur votre performance.
2. Appuyez sur la touche Select, jusqu'à ce que le voyant s'allume à côté du texte Rolling Hills..
3. Appuyez sur la touche Enter, vous accédez au réglage de la distance du profil. Le dernier réglage de la distance d'entraînement est visible sur l'écran numérique du milieu. Vous pouvez changer la valeur à l'aide des touches flèche, la valeur par défaut est de 3 km (valeurs limites 3 km - 42 km, modifications par crans d'1 km). Appuyer sur la touche Enter pour valider le réglage. Le réglage reste dans la mémoire du compteur tant qu'il n'est pas remplacé par une nouvelle valeur.
4. Appuyez sur la touche Enter et réglez le poids de l'utilisateur à l'aide des touches flèche. Appuyez sur la touche Enter pour valider le réglage. Le réglage reste dans la mémoire du compteur tant qu'il n'est pas remplacé par une nouvelle valeur.
5. Appuyez sur la touche Start, l'exercice commence et le tapis se met en route. Réglez la vitesse à l'aide des touches de réglage de la vitesse.

6. En appuyant une fois sur la touche Stop/Pause pendant l'entraînement, le tapis s'arrête et se met en mode pause pour une durée de 5 minutes. Pendant cette durée, vous pouvez reprendre le programme interrompu en appuyant sur la touche Start. Deux pressions sur la touche Stop/Pause arrêtent le programme d'entraînement. Une pression de 2 secondes de la touche Stop met le compteur à zéro, auquel cas le compteur se met en phase de mise en marche.

Dans le cas où il n'est pas nécessaire de modifier le poids de l'utilisateur et la durée d'entraînement, vous pouvez démarrer l'exercice choisissant le profil à contrôle par fréquence cardiaque souhaité et en appuyant sur la touche Start.

C. Les profils Fatburner (brûlage des graisses), Cardio (maintien de la condition physique) et Fit (amélioration de la condition physique) sont des profils d'entraînement avec contrôle par fréquence cardiaque et différents niveaux d'effort dans lesquels vous pouvez régler vous-même la durée de l'exercice.

1. Les profils avec contrôle par fréquence cardiaque Fatburner, Cardio et Fit requièrent toujours l'utilisation d'une ceinture télémétrique. Si la mesure du rythme cardiaque ne fonctionne pas, le champ de texte affiche le message d'erreur suivant **HR ERROR.** Vérifiez alors que vous avez bien respecté les instructions données pour l'utilisation de la ceinture télémétrique.

2. Appuyez sur la touche Select, jusqu'à ce que le voyant s'allume au niveau du profil désiré.

3. Appuyez sur la touche Enter, vous accédez au réglage de durée souhaitée du profil. Le dernier réglage de durée est visible sur l'écran numérique placé à gauche. Vous pouvez changer la valeur avec les touches flèche (valeurs limite 10 minutes (10:00) - 3 heures (h3.00), modifications par crans de 5 minutes). Appuyez sur la touche Enter pour valider le réglage. Le réglage reste dans la mémoire du compteur tant qu'il n'est pas remplacé par une nouvelle valeur.

4. Appuyez sur la touche Enter et réglez le poids de l'utilisateur à l'aide des touches flèche. Appuyez sur la touche Enter pour valider le réglage. Le réglage reste dans la mémoire du compteur tant qu'il n'est pas remplacé par une nouvelle valeur.

5. Appuyez sur la touche Start, l'exercice commence et le tapis se met en route.

6. Vous pouvez échelonner le niveau de fréquence cardiaque du profil à l'aide des touches flèche, par incrémentations de 5% vers le haut et vers le bas.

7. En appuyant une fois sur la touche Stop/Pause pendant l'entraînement, le tapis s'arrête et se met en mode pause pour une durée de 5 minutes. Pendant cette durée, vous pouvez reprendre le programme interrompu en appuyant sur la touche Start. Deux pressions sur la touche Stop/Pause arrêtent le programme d'entraînement. Une pression de 2 secondes de la touche Stop met le compteur à zéro, auquel cas le compteur se met en phase de mise en marche.

Dans le cas où il n'est pas nécessaire de modifier le poids de l'utilisateur et la durée d'entraînement, vous pouvez démarrer l'exercice choisissant le profil à contrôle par fréquence cardiaque souhaité et en appuyant sur la touche Start.

ENTRETIEN

Vérifiez une fois par an que toutes les vis de serrage et tous les boulons sont bien serrés. Ne les serrez jamais trop pour éviter de les endommager.

GRAISSAGE DE LA PLAQUE DE BASE

Le graissage est la plus importante des opérations d'entretien. Le graissage est inévitable et doit impérativement être effectué dès que la friction du tapis augmente; toute augmentation de friction se traduira par des à-coups dans le mouvement du tapis. Un graissage insuffisant conduit à l'usure et à la détérioration du tapis, de la plaque de base et du moteur. Pendant un usage normal (séquence d'entrainement de 30 minutes 3 fois par semaine), il est nécessaire de procéder à une lubrification de maintenance avec de la graisse T-Lube tous les 4 à 6 mois. Vérifiez que le graissage est suffisant en passant votre main sur la plaque de base; si la plaque de base est humide, il n'est pas nécessaire de lubrifier. Si la plaque de base est pratiquement sèche ou sèche, lubrifiez immédiatement conforméments aux instructions ci-après:

1. Arrêtez le tapis.

2. Fixez le tuyau de graissage sur l'embout de la bombe de graissage.

3. Relevez le bord du tapis.

4. Faites passer le tuyau de graissage entre le tapis et la plaque de base à une distance d'environ 20 cm de la partie avant de l'appareil.

5. Vaporisez le lubrifiant sur toute la longueur de la plaque de base. Faites en sorte que le lubrifiant soit le plus possible au milieu de la zone de course.

6. Le tapis est prêt pour usage à l'instant.

IMPORTANT! Utilisez uniquement du lubrifiant T-Lube de Tunturi pour le graissage de la plaque de base. Le T-Lube est disponible auprès des vendeurs Tunturi.

NETTOYAGE DE L'APPAREIL

Nettoyez la barre de soutien et l'unité des compteurs à l'aide d'un chiffon humide. N'utilisez pas de solvant. Dépoussiérez les parties visibles du châssis (entre autres tapis, plateforme et bords) régulièrement à l'aide d'un aspirateur avec bouche

d'aspiration de petite taille. Passez aussi le dessous du tapis à l'aspirateur. Pour nettoyer le dessous de l'appareil, mettez-le en position de rangement.

IMPORTANT! Veillez à ce que l'environnement du tapis de course soit propre. À l'usage, le tapis de course accumule de la poussière par ex. ce qui peut poser des problèmes dans le fonctionnement de l'appareil.

REGLAGE DE L'ALIGNEMENT DU TAPIS

Surveillez la course de tapis pendant l'entraînement et effectuez immédiatement les opérations de réglage décrites ci-dessous si nécessaire. En marche, le tapis doit tourner bien en ligne. En général, le tapis n'a pas à être réaligné, si
- l'appareil a été placé sur une surface bien plane et le tapis est tendu comme il faut
- l'alignement de l'appareil est correct

A l'usage cependant, du fait par exemple que le mouvement de course de l'utilisateur peut être irrégulier, il peut arriver que le tapis se mette à dévier sur le côté. Si le tapis dévie pour déborder sur l'un des côtés, procédez comme suit :

1. Réglez la vitesse à 5 km/h.
2. Si le tapis dévie vers la gauche, tourner la vis gauche se trouvant à l'arrière du tapis d'un huitième de tour dans le sens horloge et la vis droite d'un huitième de tour dans le sens inverse. Tourner les vis d'un huitième de tour influe déjà grandement sur la course du tapis et il est donc conseillé de tourner les vis peu à la fois. Si par contre le tapis dévie vers la droite, tourner la vis droite se trouvant à l'arrière du tapis d'un huitième de tour dans le sens horloge et la vis gauche d'un huitième de tour dans le sens inverse.
3. Vérifiez que le tapis tourne maintenant bien en ligne. Dans le cas contraire, poursuivez comme indiqué précédemment. Ce réglage est important car si on laisse le tapis dévier sur un côté, il risque d'apparaître des anomalies de fonctionnement. La garantie ne couvre pas ces anomalies éventuelles.

REGLAGE DE LA TENSION DU TAPIS

Si en utilisation le tapis commence à patiner, il faudra régler sa tension. Laissez tout de même toujours le plus de jeu possible. Le réglage de la tension s'effectue à l'aide des mêmes vis que ceux de l'alignement.
1. Réglez la vitesse à 5 km/h.
2. Tourner les deux vis d'un huitième de tour dans le sens horloge.
3. Ralentissez la marche du tapis en faisant comme si vous descendiez le long d'une pente raide. Si le tapis continue à patiner, répétez les points 2 et 3. Remarquez que si vous ralentissez trop fortement, il est normal que le tapis se mette à patiner. Si le tapis patine en permanence malgré les réglages, contactez votre vendeur.

DEFAUTS DE FONCTIONNEMENT

ATTENTION ! En dépit d'un contrôle continu de la qualité, l'appareil peut présenter des défauts ou des anomalies de fonctionnement provenant de certains de ses composants. Dans ce cas, il n'est pas cependant nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par simple changement de la pièce défectueuse.

Si votre tapis se comporte de façon anormale, placer l'interrupteur en position OFF et attendez environ 1 minute. Remettez le tapis en marche et vérifiez que l'anomalie a disparu. Si l'anomalie a disparu, vous pouvez utiliser votre appareil de façon normale. Si l'anomalie n'a pas disparu, contacez votre vendeur.

Contactez votre distributeur au cas ou vous remarqeuriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre l'appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi.

CODER D'ERREUR

Lorsqu'elle détecte un défaut de fonctionnement, l'interface affiche un code d'erreur sur l'écran. Les codes d'erreur affichés sont tous précédés de **ERROR.**

ERROR 1: la vitesse du tapis ne correspond pas à la valeur donnée.
Débranchez le tapis, attendez une minute et remettez-le en marche. Si l'anomalie a disparu, vous pouvez utiliser votre appareil de façon normale. Si l'anomalie n'a pas disparu, contacez votre vendeur.
ERROR 2: la vitesse dépasse la limite de sécurité Contactez le vendeur de l'appareil.
ERROR 3: clé de verrouillage de sécurité détachée Remettez la clé de verrouillage de sécurité en place et continuez l'entrainement.
ERROR 5: dysfonctionnement dans le réglage de l'inclinaison.
Pour auto-calibration, débranchez le tapis, attendez une minute et remettez-le en marche. Appuyez simultanément sur les deux touches de réglage de la vitesse et le touche d'inclinaison bas. Appuyez la touche Stop pendant deux secondes pour quitter l'écran. Si l'anomalie a disparu, vous pouvez utiliser votre appareil de façon normale. Si l'anomalie n'a

pas disparu, contactez votre vendeur.
ERROR 11: Dysfonctionnement dans le transfert des données
Débranchez le tapis, attendez une minute et remettez-le en marche. Si l'anomalie a disparu, vous pouvez utiliser votre appareil de façon normale. Si l'anomalie n'a pas disparu, contacez votre vendeur.

DISPOSITIF DE PROTECTION À MAXIMUM DE COURANT (DISJONCTEUR)

Si la consommation électrique du tapis de course devient trop importante, par mesure de sécurité le disjoncteur du tapis coupe l'alimentation électrique et le fusible situé à côté de l'interrupteur électrique saute vers le haut. Avant de continuer à utiliser l'appareil, vérifier tout particulièrement la lubrification du tapis ainsi que les autres causes mécaniques possibles à un déclenchement du disjoncteur. Appuyer sur le fusible pour le remettre en place et l'appareil est de nouveau prêt pour son utilisation.

TRANSPORT ET RANGEMENT

Vous pouvez lever la surface de course de T50 dans une position de rangement comme suit : Diminuez l'inclinaison du tapis de course en angle zéro. Coupez le courant et débranchez le câble électrique entre la prise et le tapis. Saisissez la partie arrière de la plaque de base et soulevez la plaque de base.

ATTENTION ! Ne laissez jamais la surface de course en position de rangement sans vous être assuré qu'elle a bien été bloquée. Avant tout déplacement du T50, retirez le fil électrique et de la prise secteur et de l'appareil; levez la piste de course et assurez-vous qu'elle a bien été bloquee. Placez vous derrière le tapis, tenez les barres de soutien et déplacez le en le faisant rouler et déposez le soigneusement sur le sol. La poignée de relâchement du verrouillage est située du côté gauche de l'appui arrière. Relacher le verrouillage de la surface de course en abaissant la poignée vers le bas.

Le déplacement de l'équipement peut abîmer certains revêtements de sol, par ex. les parquets en bois. Dans ce cas, veillez à protéger le sol.

ATTENTION ! Transporter l'appareil avec l'attention extrême au-dessus des surfaces inégales, par exemple au-dessus d'une marche. L'appareil ne doit jamais être transporté dans les escaliers à l'aide des roulettes de transport, au lieu de cela il doit être porté.

ATTENTION ! Il peut être nécessaire d'ajuster à nouveau l'alignement du tapis après un déplacement de l'appareil.

Pour garantir un bon fonctionnement à votre appareil, rangez-le dans un endroit sec, sans variations de température importantes, et protégez-le contre les poussières. N'oubliez pas de débrancher votre appareil après chaque utilisation.

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Longueur	193 cm (106 cm)
Hauteur	142 cm (172 cm)
Largeur	84 cm
Poids	109 kg
Surface de course	51 cm x 130,5 cm
Vitesse	1,0-16 km/h
Angle d'inclinaison	0-10 %
Moteur	2,5 ch

Les appareils Tunturi ont été conçus afin de satisfaire aux exigences posées par la directive communautaire concernant la compatibilité électromagnétique, EMC (89/336/CEE) et les appareils électriques déstinés à une utilisation dans certaines limites de tensions (72/23/CEE). Les produits portent en conséquence le label CE.

Du fait de sa politique de développement continu des produits, Tunturi se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis.

ATTENTION ! La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Suivez les instructions scrupuleusement pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. Des changements ou modifications non expressément approuvés par Tunturi Oy Ltd rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'equipement.

Nous vous souhaitons d'agréables et nombreuses séances d'exercice avec votre partenaire d'entraînement Tunturi!

INHOUD

OPMERKINGEN EN ADVIEZEN

Deze gids is een essentieel onderdeel van uw Tunturi looptrainer. Lees deze gids zorgvuldig door vóórdat u begint met monteren, gebruiken of onderhouden van uw looptrainer. Bewaar de gids op een handige plaats. U kunt er, nu en in de toekomst, nuttige informatie uithalen die u nodig heeft voor het gebruik en het onderhoud van de apparatuur. Volg de instructies altijd met zorg op.

- De trainer mag alleen worden aangesloten op een geaard stopcontact. Het stroomverbruik bedraagt maximaal 10 A. Het gebruik van een verlengsnoer is niet toegestaan. Spanningsfluctuaties van meer dan 10 % kunnen storingen in de werking van de trainer veroorzaken of de elektronische componenten beschadigen. Indien de netspanning onvoldoende gereguleerd is of de trainer anderszins niet overeenkomstig deze gebruiksaanwijzing wordt aangesloten, vervalt de garantie.
- De T50 mag alleen worden aangesloten op een geaard stopcontact. Het gebruik van een verlengsnoer is niet toegestaan.
- Beperk u tot het onderhoud en instellingen zoals in deze handleiding worden beschreven. Stop direct als zich andere problemen voordoen en vraag advies bij uw Tunturi specialist.
- Laat door een arts, voordat u met trainen begint, uw gezondheid controleren.
- Mocht u tijdens het trainen last krijgen van misselijkheid, duizeligheid of andere niet normale verschijnselen, stop dan direct uw training en raadpleeg een arts.
- Bij het afstellen en het onderhouden van de trainer dient u deze gebruiksaanwijzing op te volgen. Bij montage- en onderhoudswerkzaamheden dient u eerst de hoofdschakelaar van de looptrainer, uit te schakelen en de stekker uit het stopcontact te nemen.
- De T50 mag niet worden gebruikt door personen die zwaarder zijn dan 135 kg.
- Gebruik de looptrainer alleen binnenshuis. De ideale gebruikstemperatuur is tussen +10°C en +35°C. De luchtvochtigheid mag nooit hoger dan 90 % zijn.
- Het apparaat is ontworpen voor thuisgebruik. De Tunturi-garantie is alleen van toepassing op defecten en storingen ontstaan bij thuisgebruik (24 maanden). Nadere informatie over de garantie op uw trainingstoestel vindt u in het bijgesloten garantieboekje. De garantie vervalt bij schade ontstaan tijdens de verzending of door het niet volgen van de in deze handleiding gegeven instructies betreffende het monteren, afstellen en onderhoud van het apparaat.

WELKOM IN DE WERELD VAN TUNTURI-TRAINING!

Uw keuze toont aan, dat u echt in uw gezondheid en conditie wilt investeren. Het bewijst ook, dat u kwaliteit en stijl belangrijk vindt en dit waardeert. Met deze Tunturi looptrainer heeft u een veilig, motiverend, kwaliteitsproduct als trainingspartner gekozen. Wat uw trainingsdoel ook is, wij zijn ervan overtuigd dat de keuze van deze trainer de juiste is, om uw doel te bereiken. Informatie betreffende het gebruik van Uw trainingsapparatuur en een efficiënte training hiermede kunt U in deze gids en Tunturi's website www.tunturi.com vinden.

MONTAGE

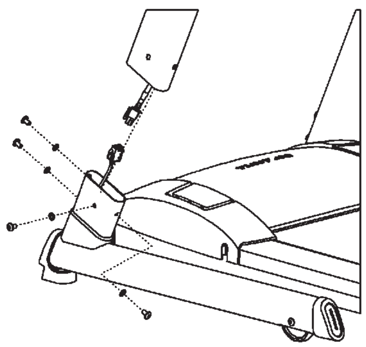
Controleer of de verpakking alle onderdelen bevat:

1. Looptrainer
2. Elektriciteitssnoer
3. Handrails (2)
4. Horizontale handrail
5. Bedieningspaneel
6. Set met montagebenodigdheden
(met * in de onderdelenlijst): Bewaar de montagebenodigdheden, omdat u die o.a. nog bij de bijstelling van de apparatuur kunt gebruiken.

Neem bij problemen contact op met uw Tunturi dealer. De aanduidingen rechts, links, voor en achter betekenen steeds rechts, links enz. gezien vanuit de gebruiker, staand op de loopmat. Monteer de looptrainer als volgt:

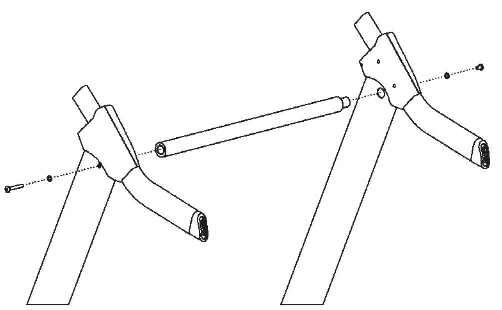
Om te voorkomen dat u zich bezeert, dient u eerst de loopplaat omhoog te klappen voordat u de looptrainer uit de doos haalt.

HANDRAILS



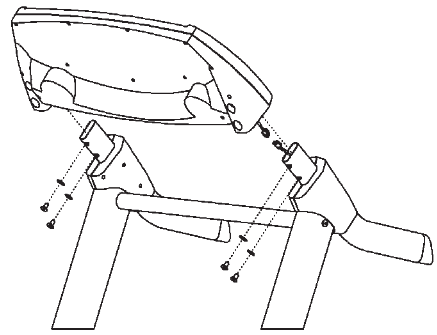
Sluit de snoeren aan voordat u de handrails monteert. Bevestig iedere handrails met vier sluit ringen en bouten. **BELANGRIJK!** Als het horizontale rails gedeelte en de monitor niet zijn bevestigd, kunnen de bouten niet worden aangedraaid.

HORIZONTALE HANDRAIL



De horizontale handrail (handgreep) is aan één kant smaller. Plaats de smalle kant van dit gedeelte in de rechter handrail voor u de horizontale handrail in de linkerkant bevestigt. **BELANGRIJK**! de linkerkant dient u te bevestigen met de lange bout en de rechterkant met de korte bout. Draai deze bouten niet aan indien de monitor nog niet is bevestigd.

MONITOR



Sluit de snoeren aan. Duw de aangesloten stroomdraad in de handsteun en plaats daarna de monitor op de handrails. Het is mogelijk dat u de handrails aan beide kanten een beetje moet bewegen zodat de monitor goed past. Als de monitor eenmaal geplaatst is, kunt u de bouten van de monitor bevestigen en aandraaien. Draai alle bouten aan. Verwijder folie van de monitor.

ELEKTRICITEITSSNOER

Controleer, vóór u het apparaat aansluit op het elektriciteitsnet, of het voltage overeenkomt met het voltage dat aangegeven staat op het typeplaatje van uw apparatuur. Sluit de stroom aan het toestel met de stroomschakelaar naast de stekker aan.

BELANGRIJK! De T50 mag alleen worden aangesloten op een geaard stopcontact. Het gebruik van een verlengsnoer is niet toegestaan.

NOODSTOP

De looptrainer en het bedieningspaneel werken alleen indien de veiligheidssleutel correct is geplaatst: als de veiligheidssleutel niet of niet juist is geplaatst, verschijnt op het display een foutmelding. Controleer of de knijper van de veiligheidssleutel goed aan uw kleding is bevestigd. Het koord van de sleutel mag, wanneer er aan getrokken wordt, niet los kunnen schieten van uw kleding voordat de sleutel uit het bedieningspaneel komt. Houdt u altijd, bij het afstappen van de band vast aan de handgrepen. Spring nooit van een draaiende loopmat af!

METER

Zie de laatste pagina.

TOETSEN

SELECT
Voordat u de Start-toets indrukt, kunt u via de Select-toets de trainingsmethode (manueel/hartslagaangepast) of het trainingsprogramma kiezen
ENTER
Bevestig hiermee uw keuze (trainingsmethode of -programma, gebruikerinstelling)
START
Begin met de door u gekozen training.
SNELHEID (PIJLTOETSEN)
Door op de toets HAAS te drukken kunt u de snelheid van de band te doen toenemen in stappen van 0,1 km/h. De SCHILDPAD - toets dient om de snelheid van de band laten afnemen in stappen van 0,1 km/h. Langer op deze toetsen drukken maakt dat de snelheid sneller verandert. De loopbandsnelheid is van 1,0 tot 16 km/h. Op de gebruikerinstelling kunt u de instellingswaarden veranderen met behulp van de toetsen van de snelheidsregeling. Op de hartslagaangepaste training kunt u het hartslagniveau veranderen met behulp van de toetsen van de snelheidsregeling. Haas-toets te drukken, verhoogt u de moeilijkheidsgraad telkens met 5 %; door op de Schildpad-toets te drukken, verlaagt u de moeilijkheidsgraad telkens met 5 %.
LOOPHOEK
Door op de loophoek omhoog -toets te drukken, verhoogt u de hellinghoek telkens met 0,5 %; door op de loophoek omlaag -toets te drukken, verlaagt u de hellinghoek met telkens 0,5 %. Als u een toets ingedrukt houdt, versnelt u de verandering. De hellinghoek kunt u van 0 tot 10 % veranderen. Na het aanzetten van de monitor door op beide hellinghoek-regeltoetsen te drukken, gaat u verder naar de gebruikerinstellingen.
SCAN/HOLD
Om de zes seconden wijzigt de meter de geregistreerde waarden op de display. Als u een van de waarden langere tijd in de gaten wilt houden, moet u op de toets Scan/Hold drukken. Daarmee houdt u de getoonde waarde op de display vast. Als u dan weer de elkaar afwisselende waarden op de display wilt volgen,moet u de vergrendeling vrijgeven door nog eens op de toets Scan/Hold te drukken.
STOP/PAUSE
U beëindigt de training deer op de Stop-toets te drukken. Als U éénmaal op de Stop-toets drukt,gaat de loopmat over op een 5 minuten durende pauze,en tegelijk begint de meting van de herstel hartslag automatisch. Tijdens deze 5 minuten kunt u de afgebroken training herstarten door het drukken op de START-toets. U beëindigt de training door nog eens op de Stop-toets te drukken. Indien u de Stop-toets 2 seconden ingedrukt houdt, zet u de monitor op nul. De meter keert in de uitgangspositie terug.

FUNCTIES

Iedere zes seconden wisselt de display-combinatie; hoek/hartslag/snelheid, tijd/afstand/energieverbuik en tijd/hartslag/snelheid. Door 1 keer op de Scan/Hold-toets te drukken, zet u het display vast; door de toets een tweede keer in te drukken, ontsluit u de displays, zodat ze elkaar weer kunnen afwisselen.

TIME (tijd)
Trainingstijd 0:00 - 99:59 met 1 s nauwkeurigheid, h1:40-h9:59 met 1 min nauwkeurigheid
ELEVATION (loophoek)
0-10 %, met 0,5 % nauwkeurigheid
DISTANCE (Afstand)
Trainingsafstand 0,00-99,99 km met 0,01 km nauwkeurigheid
HEART RATE (hartslagmeting)
45-220 bpm. Het hartslaglampje licht altijd op, als de meter het hartsignaal registreert
KCAL (Calorieën)
Calorieverbruik 0-999 kcal met 1 kcal nauwkeurigheid
SPEED (Snelheid)
Snelheid van de mat 1,0-16,0 km/h met 0,1 km/h nauwkeurigheid
GRAFIEK/TEKST-DISPLAY
Als u de training begint, geeft het display de aanwijzingen in het Engels; zo ook de trainingsgegevens tijdens de training

FITNESS TRAINING

OVER UW GEZONDHEID

- Om spierpijn te voorkomen, begin en eindig uw training met enkele rek en strek oefeningen.

OVER DE RUIMTE WAAR U TRAINT

- Zorg ervoor dat de ruimte waar u traint goed geventileerd wordt, maar dat het er niet tocht. Dit voorkomt kouvatten.
- Gebruik de looptrainer alleen binnenshuis. De ideale gebruikstemperatuur is tussen +10°C en +35°C. De luchtvochtigheid mag nooit hoger dan 90 % zijn.
- Plaats de trainer op een zo vlak mogelijke ondergrond, met aan de voorkant en aan de zijkanten minstens 60 cm vrije ruimte en aan de achterkant minstens 100x200 cm.
- Het is beter om de apparatuur op een extra stuk vloerbedekking of rubberen mat te plaatsen. Bij zware transpiratie is de vloer dan ook makkelijker schoon te maken.

OVER HET GEBRUIK VAN DE APPARATUUR

- Schakel na het trainen altijd de elektriciteit uit en neem de stekker uit het stopcontact.
- Ouders of volwassenen die verantwoordelijk zijn voor kinderen moeten zich altijd realiseren dat de speelsheid en nieuwsgierigheid van kinderen, kan leiden tot situaties waarvoor de apparatuur niet is ontworpen. Gebruik van de apparatuur door kinderen mag daarom alleen plaatsvinden onder supervisie van een volwassene.
- De T50 mag door slechts één persoon tegelijk gebruikt worden.
- Blijf altijd met uw handen uit de buurt van de band wanneer deze in beweging is. Zorg ervoor dat er zich geen obstakels onder het onderstel van de trainer bevinden en steek geen handen, voeten of voorwerpen tussen bewegende delen.
- Draag tijdens de training de juiste kleding en schoenen. Zorg ervoor dat uw schoenveters goed gestrikt zijn. Gebruik schoenen die alleen binnen worden gedragen. Steentjes, zand en ander vuil afkomstig van buitenschoenen, kunnen extra slijtage en/of storingen veroorzaken.
- Controleer voordat u met de training begint of de looptrainer in orde is. Gebruik de looptrainer nooit indien deze defect is.
- Gebruik de trainer alleen indien de behuizing en de beschermkappen correct zijn aangebracht.

BEGINNEN MET DE TRAINING

- Om spierpijn te voorkomen, begin en eindig uw training met enkele rek en strek oefeningen.
- Ga voordat u de looptrainer start wijdbeens staan op de grijze treeplanken, die zich aan weerszijden van de band bevinden en start dan pas de looptrainer. Start de looptrainer nooit terwijl u er op staat.
- Houdt u altijd, bij het op- en afstappen van de band, of wanneer u tijdens het lopen de bandsnelheid wijzigt, vast aan de handgrepen. Spring nooit van een draaiende loopmat af!
- Mocht u tijdens het trainen last krijgen van misselijkheid, duizeligheid of ander abnormale verschijnselen, stop dan direct uw training en raadpleeg een arts.

NA IEDERE TRAINING

- Neem de veiligheidssleutel uit het bedieningspaneel.
- Schakel de stroom uit via de hoofdschakelaar.
- Neem de stekker uit het stopcontact en neem het snoer uit de trainer.
- Met een vochtige doek de looptrainer schoonmaken. Gebruik geen oplosmiddelen.
- Berg het snoer op een veilige plaats op, buiten het bereik van kinderen.

HOE BLIJFT U HET BEST GEMOTIVEERD?

Het is gemakkelijk om met trainen te beginnen, maar het is misschien nog wel makkelijker om er mee te stoppen! Om het doel, uw gezondheid en uw kwaliteit van leven, dat u zich gesteld heeft te bereiken, is het belangrijk dat u de juiste motivatie krijgt en houdt, om dóór te blijven gaan met trainen. Dit helpt u daarbij:

- stel een realistisch doel
- bouw uw training stap-voor-stap aan de hand van een schema op
- houdt een fitnessdagboek bij, waarin u de vorderingen noteert
- verander zo nu en dan de manier waarop u traint
- gebruik uw fantasie bij het trainen
- concentreer u op zelfdiscipline

Natuurlijk weet u zelf het beste hoe u zich moet motiveren. Maak van fitnesstraining niet de belangrijkste zaak in uw leven. Uw eerste doel is te wennen aan het regelmatig trainen. Pas wanneer dat regelmatig trainen natuurlijk aanvoelt kunt u nieuwe doelen stellen.

HARTSLAG

Hartslag kan telemetrisch worden gemeten. De trainer hebben een ingebouwde hartslagontvanger voor de borstband met ingebouwde telemetrische hartslagzender.

Wat uw doel, uw streven ook met het trainen is, u bereikt het beste resultaat door te trainen op een niveau dat u aankunt. Daarvoor is, zoals gezegd, uw hartslag de beste graadmeter. Om te beginnen dient u te weten wat uw maximale hartslag is: dit is de hartslag die bij meer inspanning niet meer hoger wordt. Als u niet weet wat uw maximale hartslag is, kunt u de volgende formule als leidraad nemen:

220 - DE LEEFTIJD

Dit zijn gemiddelde waarden en het maximum varieert van persoon tot persoon. De maximale hartslag daalt per jaar met gemiddeld èèn punt. Als u tot de risicogroepen behoort, vraag dan een arts uw maximale hartslag te bepalen. Om u te helpen met uw training, hebben wij drie verschillende hartslag niveaus geselecteerd.

BEGINNER: 50 tot 60 % van de maximale hartslag
Dit niveau is ook geschikt voor mensen die lijnen, mensen die herstellende zijn van een ziekte en mensen die lang niet getraind hebben. Drie trainingen van tenminste een halfuur per week zijn aan te bevelen. Regelmatig trainen stimuleert bij een beginner de ademhaling en bloedsomloop in sterke mate en zorgt al snel voor een merkbaar resultaat.

GEMIDDELDE SPORTER: 60 tot 70 % van de maximale hartslag
Een perfect niveau om de conditie te verbeteren en op peil te houden. Zelfs een redelijk normale inspanning - minimaal 3 trainingen van 30 minuten per week - heeft een positief effect op hart en longen. Om uw conditie verder te verbeteren kunt u het aantal keren trainen per week verhogen of de duur van uw training verlengen. Verhoog echter nooit beide tegelijkertijd!

GETRAINDE SPORTER: 70 tot 80 % van de maximale hartslag
Trainen op dit niveau is alleen weggelegd voor wie écht fit is en wie gewend is aan langdurige conditie trainingen.

Denkt u eraan wat de trainingskleding betreft, dat bepaalde in de kleding gebruikte vezels (zoals polyester of polyamide) statische electriciteit veroorzaken, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan.

Denkt u eraan dat mobiele telefoons, een teevee of andere electronische apparaten een electromagnetisch veld om zich heen vormen, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan.

TRAINING MET DE T50-LOOPMAT

U sluit de stroom aan door het snoer met het verbindingscontact op de voorkant van de loopmat en met het gewone net-stopcontact te verbinden. Daarna doet u de stroomschakelaar van de mat in de gebruikerinstelling aan, waarbij het lampje in de schakelaar begint te branden.

INSTELLING VAN GEBRUIKERGEGEVENS

Druk de twee hoekregeltoetsen tegelijk in, zodat u overgaat naar de instelling van de gebruikergegevens. In het tekstv eld van het display verschijnt een Engelse tekst die volgens de ingestelde waarde aangepast wordt. Druk de Enter-toets in om het instellen te beginnen.

1. Stel het geslacht in (Male = man / Female = vrouw): verander de instelling met de pijltoetsen en bevestig de ingestelde waarde met de Enter-toets; u gaat dan verder naar de volgende instelling. Deze gegevens zijn nodig voor de inschatting van het energieverbuik.
2. Stel de leeftijd van de gebruiker in: verander de instelling met de pijltoetsen en bevestig de waarde van de instelling met de Enter-toets; u gaat dan verder naar de volgende instelling. Deze gegevens zijn nodig voor de inschatting van het energieverbuik.
3. Stel de meeteenheden in (Metric = gegevens volgens het metrische systeem / Imperial = gegevens in Engelse eenheden): verander de instelling met de pijltoetsen en bevestig de ingestelde waarde met de Enter-toets; u gaat dan verder naar de volgende instelling.
4. Stel het gebruik van het signaalteken in (**ON** = signaalteken klinkt / **OFF** = signaalteken klinkt niet): verander de instelling met de pijltoetsen en bevestig de ingestelde waarde met de Enter-toets; u gaat dan verder naar de volgende instelling.
5. TOTAL TIME op het display geeft de totale gebruikstijd van de loopmat aan; deze waarde kunt u niet veranderen. Door de Enter-toets in te drukken, gaat u verder naar het volgende display.
6. TOTAL DISTANCE op het display geeft de totale gebruiksafstand van de loopmat aan; deze waarde kunt u niet veranderen. Door de Enter-toets in te drukken, keert u terug naar de instelling van het geslacht, met de Start-toets laat u de getoonde gebruikerinstelling verdwijnen.

TRAININGSKEUZE

U sluit de stroom aan door het snoer met het verbindingscontact op de voorkant van de loopmat en met het gewone net-stopcontact te verbinden. Daarna doet u de stroomschakelaar van de mat in de gebruikerinstelling aan, waarna het lampje in de schakelaar begint te branden. U controleert of de zekeringsleutel op z'n plaats zit. Druk de Select-toets zo lang in, totdat het signaallampje brandt naast de door u gewenste training. U kunt dus kiezen:

1. een manueel doorgevoerde oefening, waarbij u zelf tijdens de training zowel de snelheid als de hoek kunt regelen;
2. een hartslagaangepaste HRC-training, waarbij de loopmat automatisch wordt geregeld zodat u permanent bij de door u ingestelde hartslag traint. Zulke hartslagaangepaste profielen vereisen altijd het gebruik van de hartslaggordel;
3. een voorgegeven trainingsprofiel, waarbij de snelheid/hellingshoek of het hartslaggniveau op een vooraf ingestelde manier afwisselen.

MANUELE TRAINING

1. Manuele training is de uitgangsinstelling van de loopmat.
2. Druk de Enter-toets en stel het gebruikergewicht met de pijltoetsen in. Een druk op de Enter-toets bevestigt uw instelling. Deze blijft in het geheugen van de meter tot zij wordt vervangen door een andere waarde.
3. Druk de Start-toets in. De mat beweegt nu met een snelheid van 1,00 km/h. U kunt deze snelheid verder regelen met de Haas/Schildpad-toetsen.
4. Door tijdens de training de Stop/Pause-toets 1 x in te drukken, staat de mat stil en gaat in een vijf minuten durende pauzetijd over. Gedurende

deze tijd kunt u de onderbroken training voortzetten door de Start-toets te drukken. Als u 2 x op de Stop/Pause-toets drukt, kunt u uw trainingsprogramma afbreken. Door twee seconden lang op de Stop-toets te drukken, zet u de meter op nul. Daarbij keert de meter in de uitgangspositie terug.

Als u het gebruikergewicht niet hoeft te veranderen, kunt u de training direct beginnen door op de Start-toets te drukken. Om de minuut verschijnen op het profieldisplay de snelheidsgegevens van de training. Na verloop van 16 minuten verdwijnt het displaybeeld van de monitor naar links en kunt u de snelheidsgegevens van de afgelopen 16 minuten aflezen.

HARTSLAGAANGEPASTE TRAINING

1. Hartslagaangepaste profielen veronderstellen altijd het gebruik van de hartslaggordel. Als de hartslagmeting niet functioneert, verschijnt er in het tekstveld het foutteken HR ERROR. Dan moet u controleren of u de gegeven aanwijzingen voor het gebruik van de hartslaggordel hebt opgevolgd.
2. Druk de Select-toets in, totdat het signaallampje naast de HRC-tekst brandt.
3. Druk de Enter-toets in om verder te gaan naar de instelling van het hartslagniveau. De hartslagwaarde bij de laatste training verschijnt in het middelste cijferdisplay. U kunt die waarde met de pijltoetsen veranderen. Met de Enter-toets bevestigt u de instelling. Deze blijft in het geheugen van de meter, tot zij door een andere waarde vervangen wordt.
4. Druk de Enter-toets en stel het gebruikergewicht met de pijltoetsen in. Druk de Enter-toets weer in om de instelling te bevestigen. Deze blijft in het geheugen van de meter tot zij door een andere waarde vervangen wordt.
5. Druk de Start-toets in: de training begint en de loopmat zet zich in beweging.
6. Door de Stop/Pause-toets 1 x in te drukken, blijft de mat staan en gaat in een vijf minuten durende pauzetijd over. In deze tijd kunt u de onderbroken training voortzetten door op de Start-toets te drukken. Als u 2 x op de Start/Pause-toets drukt, beeindigt u het trainingsprogramma. Als u twee seconden lang op de Stop-toets drukt, zet u de meter op nul. De meter keert in de uitgangspositie terug.

Als u het gebruikergewicht en het hartslagniveau van de training niet hoeft te veranderen, kunt u de hartaangepaste training beginnen door de HRC-functie te kiezen en op de Start-toets te drukken. Om de minuut verschijnen op het profieldisplay de hartslaggegevens van de training. Na verloop van 16 minuten verdwijnt het displaybeeld naar links en kunt u de hartslaggegevens van de afgelopen 16 minuten aflezen.

TRAININGSPROFIELEN

Om u van een veelzijdige, aangename en doelbewuste training te verzekeren, heeft Tunturi een paar klare, op verschillende manier functionerende trainingsprofielen ontwikkeld. Het soort profielen wordt op de laatste pagina en op het toetsenbord van de meetapparatuur aangegeven en gepresenteerd. Tijdens de training biedt de monitor u boverdien belangrijke informatie aan over het door u gekozen profiel. De monitor geeft op tijd door een klankteken aan, als er veranderingen in het profiel optreden. Het profieldisplay geeft zowel het soort profiel als de gegevens van de volgende profielbalk aan.

A. Hill Walk, Hill Jog en Hill Run zijn - wat het ervoor vereiste niveau betreft - verschillende getrapte trainingsprofielen, waarin u het door u zelf gewenste eisenniveau van de training kunt instellen.

1. De Hill-(heuvel-)-profielen vereisen het gebruik van de hartslaggordel wel niet, maar de gordel biedt toch wel interessante extra gegevens over uw prestaties.
2. Druk de Select-toets zolang in tot het signaallampje brandt naast het door u gewenste Hill-profiel.
3. Druk de Enter-toets in om naar de instelling van de profielduur over te gaan. De laatst ingestelde duur ziet u op het cijferdisplay links op de monitor. U kunt de duur met de pijltoetsen veranderen (grenswaarden tussen 10 minuten - 0:00 - en 3 uur - h3:00 -, de schaaleenheid bedraagt 5 minuten). Druk de Enter-toets weer in om de instelling te bevestigen. Deze blijft in het geheugen van de meter tot ze door een andere waarde wordt vervangen.
4. Druk de Enter-toets en stel het gebruikergewicht in met de pijltoetsen. Druk de Enter-toets weer om de instelling te bevestigen. Deze blijft in het geheugen van de meter tot ze door een andere waarde wordt vervangen.
5. Druk de Start-toets in: de training begint en de loopmat zet zich in beweging.
6. U kunt het snelheidsniveau van het profiel telkens met 5 % naar boven of naar beneden op schaal aanpassen.
7. Door tijdens de training 1 x op de Stop/Pause-toets te drukken, blijft de loopmat staan en gaat over in een vijf minuten durende pauzetoestand. In deze tijd kunt u de onderbroken training voortzetten door op de Start-toets te drukken. Door 2 x op de Stop/Pause-toets te drukken, beeindigt u het trainingsprogramma. Door twee seconden op de Stop-toets te blijven drukken, zet u de meter op nul. Die keert dan in de uitgangspositie terug.

Indien u het gebruikergewicht en de duur van het profiel niet hoeft te veranderen, kunt u de training beginnen door het door u gewenste trainingsprofiel te kiezen en op de Start-toets te drukken.

B. Rolling Hills is een training van het intervaltype, waarbij u tijdens de training zelf de lengte van de te lopen afstand kunt instellen.
1. Dit profiel vereist wel niet het gebruik van de hartslaggordel, maar de gordel geeft u wel interessante extra gegevens over uw prestaties. Druk de Select-toets tot het signaallampje bij de Rolling Hills-tekst brandt.
3. Druk de Enter-toets in om verder te gaan naar de instelling van de profielafstand. De laatst ingestelde afstand verschijnt in het middelste cijferdisplay. U kunt de waarde ervan veranderen met de pijltoetsen, de uitgangswaarde is 3 km (grenswaarden van 3 km tot 42 km, verandering op schaal van 1 km). Druk de Enter-toets weer in om de instelling te bevestigen. Deze blijft dan in het geheugen van de meter tot ze vervangen wordt door een andere waarde.
4. Druk de Enter-toets in en stel het gebruikergewicht in met de pijltoetsen. Druk de Enter-toets weer in om de instelling te bevestigen. Deze blijft dan in het geheugen van de meter tot ze door een andere waarde vervangen wordt.
5. Druk de Start-toets in: de training begint en de loopmat zet zich in beweging. U kunt uw snelheid regelen met behulp van de snelheidsregeltoets.
6. Door tijdens de training de Stop/Pause-toets 1 x in te drukken, blijft de loopmat staan en gaat in een vijf minuten durende pauzetijd over. In die tijd kunt u de onderbroken training voortzetten door op de Start-toets te drukken. Door 2 x op de Stop/Pause-toets te drukken, beeindigt u het trainingsprogramma. Door twee seconden lang op de Stop-toets te drukken, zet u de meter op nul. Daarbij keert de meter in de uitgangspositie terug.

Indien u het gebruikergewicht en de duur van het profiel niet hoeft te veranderen, kunt u de training beginnen door het door u gewenste trainingsprofiel te kiezen en op de Start-toets te drukken.

C. De Fatburner-(vetverbrandings-), Cardio-(conditieverzorgings-) en Fit-(conditieverhogings-) -profielen zijn wat het eisenniveau betreft getrapte hartslagaangepaste trainingsprofielen, waarbij u de duur van de training zelf kunt instellen.
1. De hartslagaangepaste Fatbumer-, Cardio- en Fit-profielen veronderstellen altijd het gebruik van de hartslaggordel. Als de hartslagmeter niet functioneert, verschijnt er in het tekstveld van de display het foutteken HR ERROR. Controleert u in dat geval of u de gegeven aanwijzingen over het gebruik van de hartslaggordel op de juiste manier hebt opgevolgd.
2. Druk de Select-toets tot het signaallampje naast het door u gewenste profiel brandt.
3. Druk de Enter-toets in om naar het instellen van de profielduur over te gaan. De laatst ingestelde duur verschijnt op het cijferdisplay links op de monitor. U kunt met de pijltoetsen de waarden veranderen (grenswaarden van 10 minuten - 10:00 - tot 3 uur - h3:00 - , deze veranderingen op schaal van 5 minuten). Druk de Enter-toets weer in om de instelling te bevestigen. Deze blijft dan in het geheugen van de meter tot ze door een andere waarde vervangen wordt.
4. Druk de Enter-toets in om met de pijltoetsen het gebruikergewicht in te stellen. Druk de Enter-toets weer in om deze instelling te bevestigen. Deze blijft dan in het geheugen van de meter tot ze door een andere waarde vervangen wordt.
5. Druk de Start-toets in: de training kan beginnen en de loopmat zet zich in bewegimng.
6. U kunt het niveau van de hartslag binnen het profiel naar boven en naar beneden op schaal van 5 % aanpassen.
7. Door tijdens de training 1 x de Stop/Pause-toets in te drukken, blijft de loopmat staan en gaat een vijf minuten durende pauzetijd in. Door 2 x op de Stop/Pause-toets te drukken, beeindigt u het trainingsprogramma. Een twee seconden durend drukken op de Stop-toets zet de meter op nul. Dan keert de meter in de uitgangspositie terug.

Indien u het gebruikergewicht en de duur van het profiel niet hoeft te veranderen, kunt u de training beginnen door het door u gekozen hartslagaangepaste profiel te kiezen en op de Star-toets te drukken.

ONDERHOUD

Controleer een keer per jaar of alle bouten en moeren nog goed vast zitten. Draai ze echter niet te strak aan.

SMERING

Het belangrijkste onderhoud van de looptrainer bestaat uit de smering tussen de loopplaat en de loopmat. Smering is beslist noodzakelijk, wanneer u merkt dat de weerstand tijdens het lopen, van de loopmat toeneemt, of de motor warmer wordt dan normaal; u merkt dat de wrijving is toegenomen als de band schokkend loopt of een branderige lucht geeft. Onvoldoende smering veroorzaakt slijtage aan loopmat, loopplaat, motor en aan de elektronische besturing. Dit kan zelfs leiden tot zeer ernstige beschadiging van deze onderdelen. Met een gemiddeld gebruik (een trainingssessie van 30 minuten drie keer in de week) dient de looptrainer iedere vier tot zes maanden te worden doorgesmeerd met T-Lube. Het aantal keren dat de looptrainer wordt doorgesmeerd kan aan de

gebruiksintensiviteit van de looptrainer worden aangepast. Het smeringniveau kunt u controleren door de loopmat op te tillen en uw hand vervolgens zover mogelijk in het midden van de mat te plaatsen. Indien de plaat droog aanvoelt en er geen smeermiddel op uw hand te zien is, dient u de looptrainer als volgt door te smeren:

1. Stop de loopmat zodat de matnaad boven en in het midden van de plaat is.
2. Plaats de spuitpijp in de sproeiknop van de smeerbus.
3. Til de loopmat op.
4. Plaats de straalpijp tussen de mat en de plaat op ongeveer 200 mm van de oorkant van de looptrainer.
5. Breng het smeermiddel aan vanaf de voorkant tot de achterkant van de looptrainer. Probeer de spuit zover mogelijk in het midden van de loopplaat te plaatsen.
6. De looptrainer is nu weer klaar voor gebruik.

BELANGRIJK! De looptrainer dient uitsluitend te worden gesmeerd met de door Tunturi aanbevolen smeermiddel. De looptrainer mag nooit met andere smeermiddel worden gesmeerd, dan T-Lube. Raadpleeg uw plaatselijke Tunturi dealer voor het verkrijgen van het juiste smeermiddel T-Lube.

REINIGING VAN DE LOOPTRAINER

Verwijder stof en vuil van het bedieningspaneel en reinig de handgrepen met een licht vochtige doek. Gebruik geen oplosmiddelen. Reinig de zichtbare delen van het frame (o.a. onderstel en zijkanten) en de band regelmatig met een stofzuiger. Klapt u de looptrainer op om de onderkant schoon te maken.

BELANGRIJK! Houdt u ook de omgeving van de loopmat schoon. Bij gebruik vergaart de loopmat bijvoorbeeld stof, wat problemen kan veroorzaken bij het functioneren van de apparatuur.

HET CENTREREN VAN DE LOOPMAT

Controleer tijdens het gebruik of de loopmat goed blijft lopen. Indien de band afstelling behoeft, wacht hier dan niet mee tot na de training maar voer dit onmiddellijk uit. De band dient altijd over het midden van de trainer te lopen. Centreren zal over het algemeen niet nodig zijn wanneer:

- de looptrainer op een vlakke ondergrond staat en de loopmat goed gespannen is;
- de loopmat correct is gecentreerd.

Het kan echter zijn dat als gevolg van een bijzondere loopstijl de loopmat enigszins uit het midden raakt. Het centreren van de loopmat:

1. Controleer eerst of de looptrainer horizontaal / waterpas staat. Laat de loopmat vrij draaien met een snelheid van 5 km/u.
2. Indien de band naar links trekt, draai dan de linker inbusbout achter op de trainer 1/4 slag in de richting van de klok mee en de rechter inbusbout 1/4 slag tegen de klok in. Het afstellen dient met de nodige voorzichtigheid te gebeuren daar een achtste slag al aanzienlijke gevolgen heeft voor de loop van de loopmat. Draai de inbusbouten dus met maximaal 1/4 slag in de richting van de klok of tegen de klok in. Controleer elke keer het gevolg hiervan. Laat de mat enkele minuten draaien, voor weer verder te gaan met afstellen. Indien de mat naar rechts trekt, draai dan de rechter inbusbout achter op de trainer 1/4 slag in de richting van de klok en de linker inbusbout 1/4 slag tegen de klok in.
3. De loopmat is correct afgesteld wanneer deze in het midden blijft lopen. Wanneer de mat nog steeds naar links of naar rechts trekt dient u het afstellen te herhalen, stapje voor stapje, totdat de loopmat recht loopt. Indien de mat gedurende langere tijd aanloopt kan deze ernstig beschadigen. De garantie op de trainer dekt geen storingen of beschadigingen die ontstaan zijn door het niet centreren van de mat.

HET SPANNEN VAN DE LOOPMAT

Indien de mat gaat slippen dient u deze wat strakker te stellen. Het is niet goed om de loopmat te strak te zetten; houd de spanning zo laag mogelijk. Het bijstellen van de spanning doet u met dezelfde inbusbouten die ook voor het centreren worden gebruikt.

1. Laat de band vrij lopen met een snelheid van ongeveer 5 km/h.
2. Draai de beide inbusbouten achter op de trainer 1/4 slag in de richting van de klok.
3. Controleer of de spanning correct is door op de looptrainer te gaan lopen en deze af te remmen (alsof u bergaf loopt).

Indien de band bij licht afremmen nog steeds slipt, draai dan de inbusbouten nogmaals 1/4 slag aan en herhaal de controle. Bij krachtig afremmen mag de loopmat slippen. Als de mat, ondanks het afstellen, blijft doorslippen, neem dan contact op met uw Tunturi dealer.

GEBRUIKSSTORINGEN

BELANGRIJK! Ondanks voortdurende kwaliteitscontroles, kunnen er defecten of storingen optreden die het gevolg zijn van het niet goed functioneren van onderdelen die in de looptrainer zijn gebruikt. In de meeste gevallen is het onnodig om het gehele apparaat ter reparatie aan te bieden, aangezien de storing meestal kan worden opgelost door het vervangen van het defecte onderdeel. Mochten er storingen

optreden bij het gebruik van de trainer, neem dan onmiddellijk contact op met uw Tunturi dealer. Vermeldt daarbij altijd het model en het serienummer van uw Tunturi trainer, de eventuele storingscode en door wie de trainer is geïnstalleerd.

Indien u merkt dat er iets niet in orde is met de looptrainer, schakelt u direct de looptrainer uit door de aan- en uitknop in te drukken. Wacht vervolgens één minuut en schakel de looptrainer weer aan. Op deze manier moeten incidentele fouten hersteld zijn en kan de looptrainer opnieuw worden gebruikt. Indien de looptrainer na het aan- en uitschakelen door de aan- en uitknop nog steeds niet goed functioneert, neem dan contact op met uw Tunturi dealer voor onderhoud.

Vermeldt bij het bestellen van onderdelen het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het onderdeel. Op de laatste pagina's van deze gids vindt u de onderdelenlijst.

STORINGEN

De interface meldt de storingen op het screen aan. Een storingscode is te herkennen aan ERROR.

ERROR 1: storing snelheidssensor
Schakel de looptrainer met de aan- en uitknop uit en weer aan om de looptrainer zo opnieuw in te stellen. Als de looptrainer weer normaal functioneert, kunt u de looptrainer verder gebruiken. Indien de looptrainer niet normaal functioneert, neem dan contact op met de dealer.
ERROR 2: storing te veel snelheid
Neem contact op met uw dealer voor onderhoud.
ERROR 3: storing veiligheidssleutel
Bevestig de veiligheidssleutel op de juiste plaats en ga door met trainen.
ERROR 5: een functiestoring in de motor van de loophoekregeling
Schakel de looptrainer met de aan- en uitknop uit en weer aan om de looptrainer zo opnieuw in te stellen. Druk de beide pijltoetsen en loophoekomlaag toets: de apparaat worden calibreert. Druk op het Stop-toets gedurende twee seconden en u verwijdert van het display. Als de looptrainer weer normaal functioneert, kunt u de looptrainer verder gebruiken. Indien de looptrainer niet normaal functioneert, neem dan contact op met de dealer.
ERROR 11: een storing in de overbrenging van de gegevens
Schakel de looptrainer met de aan- en uitknop uit en weer aan om de looptrainer zo opnieuw in te stellen. Als de looptrainer weer normaal functioneert, kunt u de looptrainer verder gebruiken. Indien de looptrainer niet normaal functioneert, neem dan contact op met de dealer.

BEVEILIGING TEGEN STROOMOVERLAST

Als het stroomverbruik van de loopmat te groot wordt, wordt de stroomtoevoer als veiligheidsfunctie van de mat door deze beveiliging naar de loopmat onderbroken en springt de drukknop van de zekeringsstop naast de stroomonderbreker naar boven. Voor u verder gaat met het gebruiken van de mat moet u eerst de smering van de mat controleren en voorts eventuele andere mechanische oorzaken voor het doorslaan van de beveiliging onderzoeken. Dan pas drukt u de knop van de zekeringsstop weer in en is het apparaat weer gebruiksklaar.

TRANSPORT EN OPSLAG

De T50 kunt u als volgt opklappen; druk op de loophoek omlaag -toets totdat de loopmat keert op de nulhoek terug. Schakel het apparaat uit en neem het snoer zowel uit het contact in de loopband als uit het stopcontact. Pak de framebuis onder aan de achterkant van het loopvlak en til het loopvlak op.

BELANGRIJK! Let op dat het frame opgeklapt niet op de gasveer rust en denk er aan om de trainer te vergrendelen. De T50 verplaatst u als volgt: controleer voor transport of het snoer uit de looptrainer en uit het stopcontact genomen is. Til de trainer op en vergrendel de loopband. Ga achter de loopband staan en trek de looptrainer voorzichtig naar u toe, zodat deze op de transportwielen rust. Laat de trainer na het verplaatsen voorzichtig zakken, waarbij u de voet opnieuw op het transportwiel plaatst. De handgreep om de vergrendeling vrij te maken bevindt zich aan de linkerkant van de achterpoot. U maakt de vergrendeling van de loopband vrij door de handgreep naar beneden te trekken.

Pas op dat de vloer niet beschadigt wanneer u het toestel verplaatst. Bescherm tere vloermaterialen zoals parketvloeren enz.

BELANGRIJK! Extra voorzichtigheid is geboden bij het verplaatsen van de looptrainer over een oneffen vloer of over een drempel. Ook mag de looptrainer beslist nooit op de wielen over een trap gereden worden, in dit geval moet de looptrainer worden opgetild.

BELANGRIJK! Het kan zijn dat de loopmat opnieuw gecentreerd moet worden nadat deze verplaatst is.

Berg de trainer op in een droge ruimte met een redelijk constante temperatuur en dek de trainer af tegen stof. Haal na gebruik altijd de stekker uit het stopcontact.

TECHNISCHE GEGEVENS

Lengte	193 cm (106 cm)
Hoogte	142 cm (172 cm)
Breedte	84 cm
Gewicht	109 kg
Lengte loopvlak	130,5 cm
Breedte loopvlak	51 cm
Snelheid	1,0-16 km/h
Hellinghoek	0-10 %
Motor	2,5 pk

Alle Tunturi modellen voldoen aan de eisen van EUs EMC. Directiven betreffende elektromagnetische compatibiliteit (89/336/EEC) en elektrische apparatuur ontworpen voor gebruik binnen bepaalde spanningslimieten (73/23/EEC). Daarom is dit product met de CE label voorzien.

In verband met ons beleid van voortdurende productinnovatie, is Tunturi gerechtigd om specificaties te veranderen zonder daarover nader te berichten.

BELANGRIJK! De garantie vervalt bij schade als gevolg van het niet volgen van de instructies in deze gids betreffende het monteren, het instellen en het onderhouden van de apparatuur. Veranderingen of modificaties, welke niet door Tunturi Oy Ltd zijn goedgekeurd, laten de Tunturi Oy Ltd product aansprakelijkheid geheel vervallen.

Wij wensen u veel plezierige trainingen met uw nieuwe Tunturi trainingspartner!

INDICE

AVVERTENZE

Questo libretto di istruzioni è una parte essenziale della tua attrezzatura da ginnastica. Leggi con attenzione quanto scritto in questa guida, prima del montaggio dei pezzi e prima di fare uso dell'attrezzo o di effettuarne qualunque manutenzione. Ti raccomandiamo pure di conservare la presente guida in un; essa ti fornirà, adesso e nel futuro, le istruzione necessarie all'uso e alla manutenzione della tua attrezzatura da ginnastica. Tali istruzioni devi sequirle sempre con molta attenzione!

- Assicuratevi che l'impianto sia collegato a terra. Evitare di usare prolunghe. Il consumo massimo è 10 A. Prolunghe che servono più apparecchi, o che hanno fl uttuazioni di voltaggio + 10 % possono risultare dannose all'elettronica del treadmill.

- Non effettuare alcuna manutenzione o riparazione, al di fuori di quelle descritte nella presente guida. Qualunque riparazione più impegnativa, deve essere effettuata da un esperto nella manutenzione di congegni elettromeccanici, autorizzato, in conformità alle leggi della nazione in

- questione, o comunque abilitato, ad effettuare i predetti lavori di manutenzione o di riparazione. Le istruzioni per le riparazioni, contenute in questa guida, devono essere seguite con molta attenzione.

- Prima dell'inizio del training, consulta un medico per il controllo del tuo stato di salute.

- Se provi nausea, capogiri o presenti altri sintomi anormali, durante gli allenamenti, smetti immediatamente ogni esecuzione e vai dal medico.

- Non tentate riparazioni e manutenzioni diverse da quelle descritte in questo manuale. Sequite alla lettera. Assicuratevi che la presa di corrente sia staccata, prima di metterti a fare qualunque lavoro di montaggio pezzi o di manutenzione.

- Non usatelo in esterno. Consigliamo di conservare l'attrezzatura a temperatura ambiente da +10 a +35°C. Il tasso d'umidità non deve mai superare il 90 %.

- L'attrezzo non può essere usato da persone, il cui peso superi i 135 kg.

- Questo attrezzo é concepito per uso domestico, per il quale vale la garanzia (24 mesi). Per maggiori informazioni sulle condizioni di garanzia dell'attrezzo, consultare il libretto di garanzia allegato. La garanzia non copre danni derivati da negligenze derivate nelle regolazioni o nelle manutenzioni descritte i questo manuale!

SEI BENVENUTO NEL MONDO DEGLI ALLENAMENTI TUNTURI!

Hai fatto un'ottima scelta. Si vede che tieni alla tua forma fisica. Indubbiamente sei una persona esigente che richiede il meglio in quanto a qualità e stile. Nella Tunturi troverai il tuo partner ideale. Alta tecnologia, sicurezza e stimolo per sempre migliori prestazioni sono le sue caratteristiche. Qualunque sia il tipo di allenamento che intendi praticare, questo è lo strumento fatto per te. Nel fascicolo unito al tuo attrezzo Tunturi troverai le informazioni necessarie per un allenamento efficace. Puoi anche consultare il sito internet della Tunturi (www.tunturi.com).

ASSEMBLAGGIO

Incomincia col disimballaggio dell'attrezzatura, e controlla che essa sia comprensiva delle seguenti parti:

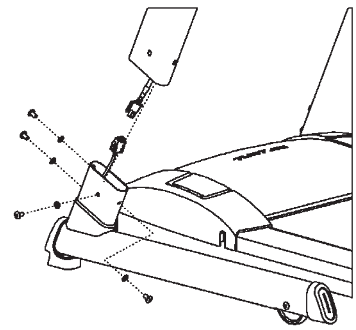
1. Telaio
2. Corrimano (2 pezzi)
3. Barra di appoggio trasversale
4. Contatore
5. Cavo di alimentazione

6. Kit utensili d'installazione (le parti sono segnate con * nella lista pezzi di ricambio): conserva tali utensili con cura, in quanto ne puoi aver bisogno (per esempio, in fase di regolazione dell'attrezzo).

In caso di problemi, contattate immediatamente il rivenditore dell'attrezzatura. L'imballaggio è inclusivo di sacchetto riempito con silicati, per l'assorbimento dell'umidità durante l'immagazzinamento e il trasporto. Ricordati di disfartene, dopo il disimballaggio dell'attrezzatura. Le direzioni sinistra, destra, fronte e retro sono definite in rapporto alla posizione in cui si trova la persona durante l'allenamento. Per il montaggio, segui le seguenti istruzioni:

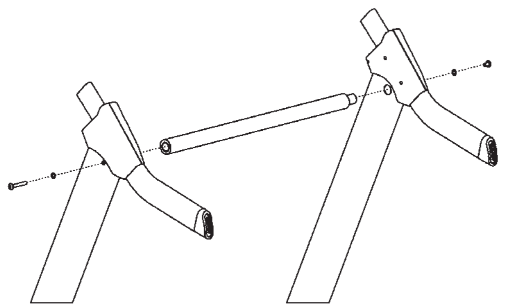
ATTENZIONE! Prima di disimballare il treadmill, alzalo e bloccalo in posizione all'insù.

CORRIMANO



Collega fra loro i cavi che fuoriescono dal corrimano di sinistra e dal telaio. Fissa quindi entrambi i corrimano con quattro viti e relative rondelle. **ATTENZIONE!** Le viti vanno strette per bene solo dopo aver montato anche la barra di appoggio trasversale e il contatore.

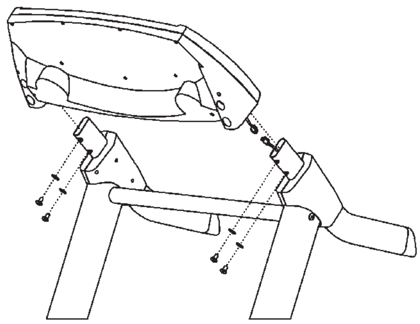
BARRA DI APPOGGIO TRASVERSALE



Colloca la barra entro i corrimano, in modo che l'estremità più lunga terminante senza protezione venga a trovarsi nella parte di destra. Una volta sistemata tale estremità al suo posto, sistema anche l'estremità di sinistra. Fissa il terminale sinistro della barra, usando rondella e vite lunga e fissa il terminale destro con rondella e vite corta.

ATTENZIONE! Le viti vanno strette solo quando anche il contatore sarà stato fissato al suo posto.

CONTATORE



Collega il cavo sporgente dal corrimano di sinistra al cavo del contatore. Infila il cavo già collegato all'interno del corrimano e poi, facendo pressione, metti il contatore al suo posto, sull'estremità superiore del corrimano. Il contatore va quindi fissato con quattro viti e relative rondelle. Dopo di ciò, stringi le altre viti del corrimano. Togli quindi, dalla superficie del display, il film protettivo.

CAVO PER LA CORRENTE

Prima di collegare il dispositivo a una presa di corrente, assicurati che il voltaggio in uso sia quello indicato sulla piastrina di specificazione dell'attrezzo in questione. Attacca la corrente al dispositivo, usando l'interruttore che si trova vicino alla presa per l'elettricità.

ATTENZIONE! T50 deve essere collegato a corrente con presa di terra. Non fare uso di prolunghe, quando colleghi l'attrezzo ad una presa di corrente.

CHIAVE DI SICUREZZA

Se la chiave di sicurezza viene rimossa dal pannello il tappeto si ferma immediatamente. Inserite la chiave entro l'apposito alloggio, che si trova nel bordo di sinistra. e attaccate la clip all'altro capo alla maglietta o al colletto. Assicurarsi che la clip della chiave di sicurezza sia fissata correttamente ad un capo dell'abbigliamento che indossate; anche se con il cavo sotto tensione, la clip non deve mai staccarsi dal capo di abbigliamento prima che la chiave non sia stata rimossa dal pannello. Impugnate sempre il manubrio quando scendete dal treadmill. Non saltate giù quando il nastro è in movimento

PANNELLO

Vedi sul retro del manuale.

TASTI FUNZIONE

SELECT
Prima di premere il tasto Start, il tasto Select ti permette di scegliere la forma di esercizio (manuale / a controllo automatico pulsazioni) oppure un esercizio già predisposto.

ENTER
Conferma la tua scelta (forma di esercizio o esercizio predisposto, setup utente)

START
Parti con l'esercizio prescelto

TASTI VELOCITÀ
Premendo la tasto coniglio incrementa la velocità del nastro a passi di 0,1 km/h, premendo la tasto tartaruga diminuisce la velocità a passi di 0,1 km/h. Premendo questi tasti più a lungo il cambiamento di velocità si verifica più rapidamente. La scala di velocità della pedana va da 1,0 a 16 km/h. Con la funzione "setup utente", puoi cambiare i valori già predisposti, facendo uso dei tasti di regolazione velocità. Questi tasti ti permettono di graduare il livello di difficoltà negli esercizi programmati ed di graduare il livello di pulsazioni cardiache negli esercizi a controllo pulsazioni cardiache. Ad ogni pressione del tasto lepre, il grado di difficoltà aumenta del 5 %, mentre ogni volta che si preme il tasto tartaruga, il livello di difficoltà diminuisce del 5 %.

TASTI INCLINAZIONE
Ad ogni pressione della tasto "su", l'inclinazione della pedana aumenta dello 0,5 %, mentre ogni volta che si preme la tasto "giù", l'inclinazione diminuisce dello 0,5 %. Per variazioni più veloci, la pressione sulle freccette deve essere continua. L'inclinazione può variare fra 0 e 10%. Per spostarti al "setup utente", devi premere contemporaneamente entrambe le freccette di regolazione dell'angolo pedana.

SCAN/HOLD
Il contatore cambia i valori dei display, ad intervalli di 6 secondi. Qualora tu desideri seguire qualche valore più a lungo, premi il tasto Scan/Hold, e così i display si bloccano. Quando poi vuoi vedere i valori che cambiano, premi nuovamente lo stesso tasto Scan/Hold.

STOP/PAUSE
Premendo una volta il tasto Stop, il treadmill si ferma e va ad assumere una posizione di attesa per la durata di 5 minuti e nello stesso tempo inizia automaticamente la misurazione delle pulsazioni di risposta cardiaca. Nel periodo dei suddetti 5 minuti, puoi riavviare l 'esercizio interrotto, premendo il tasto START. Se poi premi di nuovo il tasto Stop, il tuo esercizio è finito. Una pressione di 2 secondi sul tasto Stop avrà l'effetto di azzerare il contatore, per cui questo sarà pronto per una nuova partenza.

DISPLAY

Sul display, cambia automaticamente e ad intervalli di 6 secondi, la presentazione dei valori di misura di tre combinazioni. Tali combinazioni sono: angolo/pulsazioni/velocità, tempo/percorso/ consumo energia ed inoltre tempo/pulsazioni/ velocità. Se vuoi bloccare il display, devi premere una sola volta il tasto Scan/Hold. Se però tale tasto lo ripremi, il display si sblocca e su di esso ritorna la presentazione alternata dei valori delle tre combinazioni.

TIME
durata dell'esercizio, riportata con la precisione di un secondo nel periodo 00:00 - 99:59. dopo tale periodo, e cioè h1:40- h9:59, la precisione è al minuto

ELEVATION
Ángulo de inclinación, 0-10 %, con intervalli di 0,5 %

DISTANCE
Distanza, il tragitto effettuato in chilometri (0,00-99,99 km), con intervalli di 0,01 km

HEART RATE
Medición del ritmo cardíaco, 45-220 bpm. La lucetta pulsazioni lampeggia sempre, quando il contatore riceve segnali da battito cardiaco

KCAL
Calorie, il presunto consumo energetico (0-999 kcal), con intervalli di 1 chilocaloria

SPEED
La velocità del tappeto in chilometri orari (1,0-16,0 km/h), con intervalli di 0,1 km/h

GRAFICA/DISPLAY TESTI
Quando ti sposti in fase esecutiva, il display ti fornisce prima istruzioni in lingua inglese e, durante l'esecuzione, ti da le informazioni sull'esercizio stesso

ESERCITAZIONI

CIRCA LA TUA SALUTE

- Per evitare dolori e sforzi muscolari, inizia e finisci ogni esecuzione con lo stretching.

CIRCA L'AMBIENTE IN CUI ESERCITARSI

- Non usatelo in esterno.
- Colloca l'attrezzatura su di una superficie solida e piana. Lasciate 100x200 cm di spazio dietro e 100 cm ai lati e davanti.
- È una buona idea, quella di collocare l'attrezzo su di una base protettiva.
- Assicurati che l'ambiente abbia una ventilazione adeguata. Per evitare raffreddori, non far allenamento in un posto esposto a correnti d'aria.

CIRCA L'USO DELL'ATTREZZO

- Stacca sempre la corrente, tramite l'apposito interruttore, dopo ogni sessione di allenamento.
- I genitori, o chi per loro, dovrebbero far attenzione alla tendenza naturale dei bambini, di voler giocare e di essere curiosi. Ciò potrebbe portare a situazioni e a comportamenti, che non rientrano tra i requisiti dell'attrezzatura. Se l'attrezzo viene lasciato all'uso dei bambini, bisogna controllarli, ed insegnare loro ad usarlo correttamente, facendo sempre mente locale allo sviluppo fisico e mentale dei bambini, e alla loro personalità.
- Il treadmill può essere usata da una sola persona alla volta.
- Non avvicinare le mani a parti dell'attrezzo che siano in movimento.
- Durante gli allenamenti, usa abiti e scarpe adeguate.
- Prima di incominciare ad usare l'attrezzatura, assicurati che tutti i suoi congegni siano funzionanti a dovere. Non usare attrezzi difettosi.
- Non usare l'attrezzo, qualora l'involucro di protezione non sia fissato al suo posto.

INIZIO DI ESECUZIONE

- Se provi nausea, capogiri o presenti altri sintomi anormali, durante gli allenamenti, smetti immediatamente ogni esecuzione e vai dal medico.
- Mettete i piedi sui binari laterali e non sul nastro.
- Per evitare dolori e sforzi muscolari, inizia e finisci ogni esecuzione con lo stretching.
- Impugnate sempre il manubrio quando salite o scendete dal treadmill e quando cambiate velocità. Non saltate giù quando il nastro è in movimento.

ALLA FINE DI ESECUZIONE

- Attaccare la chiave di sicurezza.
- Spegnere l'interrutore generale.
- Togliere la spina e levare il cavo dalla portata di bambini.
- Se necessario pulire l'attrezzo con un panno umido. Non usare solventi.

QUAL'È LO STIMOLO PER CONTINUARE?

È facile incominciare con gli allenamenti, ma è ancora più facile smettere! Per ottenere lo scopo da te stesso prefissato, hai bisogno in continuazione di crearti uno stimolo a continuare, fino al conseguimento del tuo scopo finale: uno stato di salute, che duri per tutta la vita, ed una nuova qualità di vita. Perciò ricorda:

- Prefissati degli obiettivi realistici.
- Accontentati di progressi metodici, passo dopo passo, secondo una tabella da te stesso prefissata.
- Tieni un diario della tua forma fisica, su cui scrivere i progressi da te fatti.
- Cambia, di tanto in tanto, la tua maniera di esercitarti.
- Usa l'immaginazione.
- Impara l'autodisciplina. Un aspetto importante del tuo training è la versatilità.

Cambiando il tipo di training, metti in movimento differenti gruppi muscolari, e nello stesso tempo hai più possibilità di conservare alta la tua motivazione.

BATTITO CARDIACO

El pulso se puede medir telemétricamente. La máquina lleva incorporado un receptor compatible con un transmisor telemétrico de pulso. Qualunque sia lo scopo che tu ti sia prefissato, i risultati migliori saranno raggiunti col suddetto training al giusto livello di sforzo, e la misura migliore, per tale sforzo, è il ritmo del tuo stesso cuore. Per prima cosa, quindi, devi sapere qual'è il livello massimo di battiti cardiaci, ovverossia il livello, oltre il quale le pulsazioni non aumentano, pur aggiungendo sforzi. Se tu non conosci il numero massimo delle tue pulsazioni, puoi usare la seguente formula indicativa:

220 - L'ETÀ

Questi sono valori indicativi. Il numero massimo di pulsazioni cardiache diminuisce, in media, di un punto ogni anno. Se appartieni ad uno dei gruppi di rischio, chiede a un medico di misurare il tuo livello massimo di pulsazioni cardiache. Abbiamo definito tre differenti aree di pulsazioni, per aiutarti a stabilire il tuo livello di training.

PRINCIPIANTI: 50-60 % del massimo di pulsazioni

Questo livello è indicato anche per i weight-watchers, per i convalescenti e per coloro che non hanno fatto allenamento per lungo tempo. Si raccomandano tre periodi di training ininterrotto alla settimana, ognuno della durata di almeno mezz'ora. Un esercizio regolare migliora notevolmente la performance respiratoria e circolatoria del principiante, tanto da farti sentire presto molto più in forma.

TRAINER: 60-70 % del massimo di pulsazioni

Questo livello è perfetto per chi voglia migliorare il proprio fitness e mantenerlo in ottime condizioni. Uno sforzo ragionevole e bilanciato migliora notevolmente le funzioni cardiovascolari e respiratorie; il training deve durare per almeno 30 minuti e deve essere fatto come minimo tre volte alla settimana. Per migliorare ulteriormente la tua condizione fisica, puoi

aumentare la frequenza o l'intensità dello sforzo, ma non entrambi allo stesso tempo!

TRAINER ATTIVO: 70-80 % del massimo di pulsazioni

Le esercitazioni a questo livello vanno bene solo per coloro che hanno raggiunto una forma quasi perfetta e devono essere precedute da lunghi periodi di allenamenti "endurance".

Prima di scegliere gli abiti da ginnastica, tieni presente che alcune fibre tessili in essi usate (esempio poliesteri e poliamidi) sono produttrici di elettrostaticità, e ciò può inficiare l'affidabilità della misura pulsazioni.

Tieni anche presente che telefono cellulare, TV ed altri apparati elettrici formano all'intorno un campo elettromagnetico, con conseguenti problemi nella misura del battito cardiaco.

ESERCITAZIONI COL TREADMILL T50

Attacca la corrente al treadmill, collegando un'estremità del cavo elettrico alla presa ubicata nella parte anteriore dell'attrezzo e l'altra estremità alla presa a muro. Poi metti l'interruttore del treadmill in posizione di avviamento, di modo che la lampadina posta all'interno dell'interruttore si accenda.

INSERIMENTO DATI UTENTE

Premi contemporaneamente entrambi i tasti regolazione della pendenza pedana. Con tale manovra, passerai al programma di inserimento dati utente e sulla lavagna del display comparirà un testo-guida, in inglese, che cambia con il valore da inserire. Premi il tasto Enter, per poter iniziare l'inserimento dati.

1. Dati concernenti il sesso (Male = maschile, Female = femminile); spostati da un dato all'altro tramite i tasti freccia, e conferma il dato da inserire facendo uso del tasto Enter. A questo punto, passerai all'inserimento del dato successivo. Il dato è necessario per effettuare il calcolo sul consumo di energia.
2. Scrivi l'età dell'utente; cambia i dati tramite i tasti freccia, e conferma il dato inserito facendo uso del tasto Enter. A questo punto, passerai all'inserimento del dato successivo. Il dato è necessario per effettuare il calcolo sul consumo di energia.
3. Inserisci le unità di misura (Metric = sistema metrico-decimale, Imperial = unità di misura inglesi); spostati da un dato all'altro tramite i tasti freccia, e conferma il dato da inserire facendo uso del tasto Enter. A questo punto passerai all'inserimento del dato successivo.
4. Disponi circa l'uso di segnale acustico (**ON** = segnale acustico in uso, **OFF** = segnali acustici non in uso); spostati da un'opzione all'altra tramite i tasti freccia, e conferma l'opzione da inserire facendo uso del tasto Enter. A questo punto passerai al dato successivo.
5. TOTAL TIME ti permette di vedere l'intero periodo d'uso del treadmill; tale valore di tempo non può essere cambiato. Col tasto Enter passerai al dato successivo.
6. Con **TOTAL DISTANCE** puoi vedere il tragitto totale effettuato dal treadmill; il valore di tale distanza non può essere cambiato. Col tasto Enter ritornerai ai dati concernenti il sesso dell'utente. Per uscire dalla fase "Inserimento dati utente", basta premere il tasto Start.

SCELTA DELL'ESERCIZIO

Attacca la corrente al treadmill, collegando un'estremità del cavo elettrico alla presa ubicata nella parte anteriore dell'attrezzo e l'altra estremità alla presa a muro. Poi metti l'interruttore del treadmill in posizione di avviamento, di modo che la lampadina posta all'interno dell'interruttore si accenda. Assicurati che la chiave di sicurezza sia al suo posto. Premi quindi il tasto Select, finchè la spia luminosa non si accenda in corrispondenza dell'esercizio da te scelto. Le selezioni possibili sono le seguenti:

1. Esercizio in Manual, in cui sei tu stesso, durante l'esecuzione, a regolare sia la velocità che l'angolo di inclinazione della pedana.
2. Esercizio HRC, a controllo frequenza cardiaca. In esso la velocità / inclinazione del treadmill viene ad essere regolata automaticamente, in modo che l'esecuzione proceda sempre al livello pulsazioni da te prestabilito; i profili a controllo frequenza cardiaca presuppongono sempre l'uso di cintura pulsazioni.
3. Esercizio a profilo prestabilito, in cui la velocità, l'angolo o il livello pulsazioni variano seguendo uno schema prefissato in antecedenza.

ESERCIZIO IN MANUAL

1. L'esercitazione in Manual è quella che il treadmill ha come predisposizione di base.
2. Premi il tasto Enter ed inserisci il peso dell'utente, facendo uso dei tasti freccia. Premi quindi il tasto Enter, per confermare il dato fornito. Tale dato rimane nella memoria del contatore, finchè non venga sostituito con uno di valore diverso.
3. Premi il tasto Start, e il tappeto si metterà in movimento, alla velocità di 1 km all'ora. Puoi regolare la velocità, facendo uso dei tasti Lepre/ Tartaruga, ed la inclinazione, facendo uso dei tasti "su" ed "giù".

4. Premendo una volta il tasto Stop/Pause, il treadmill si ferma e va ad assumere una posizione di attesa, per la durata di 5 minuti. Entro tale lasso di tempo, puoi riavviare l'esercizio interrotto, premendo il tasto Start. Se poi premi per due volte il tasto Stop/Pause, il tuo esercizio programmato finisce definitivamente. Una pressione di 2 secondi sul tasto Stop avrà l'effetto di azzerare il contatore, per cui questo sarà pronto per una nuova partenza.

Qualora non ci fosse bisogno di cambiare il peso dell'utente, puoi passare direttamente all'esercizio, premendo il tasto Start. Sul display del profilo, ad intervalli di un minuto, si predispongono i dati relativi alla velocità di esecuzione. Trascorsi 16 minuti, i dati in visione incominciano a spostarsi a sinistra, in modo che sul display restino solo i dati velocità relativi agli ultimi 16 minuti.

ESERCIZIO A CONTROLLO PULSAZIONI CARDIACHE

1. I profili a controllo frequenza cardiaca presuppongono sempre l'uso di cintura pulsazioni. Se la misura dei battiti non funziona, sulla lavagna del display compare l'avviso **HR ERROR.** In questo caso, accertati di avere osservato tutte le istruzioni concernenti l'uso di cintura pulsazioni.
2. Premi il tasto Select, finchè non si accenda la spia luminosa vicina al testo **HRC.**
3. Premi il tasto Enter, e così passerai alla determinazione del livello pulsazioni in fase di esercizio. Tra i numeri che compaiono sullo schermo, al centro è indicato il valore pulsazioni prefissato nell'esercizio precedente. Puoi cambiare tale valore, facendo uso dei tasti freccia. Premi quindi il tasto Enter, per confermare il dato fornito. Tale dato rimane nella memoria del contatore, finchè non venga sostituito con uno di valore diverso.
4. Premi il tasto Enter e, tramite i tasti freccia, inserisci il dato relativo al peso dell'utente. Premi quindi il tasto Enter, per confermare il dato fornito. Tale dato rimane nella memoria del contatore, finchè non venga sostituito con uno di valore diverso.
5. Premi il tasto Start; l'esercizio incomincia e il tappeto si mette in movimento.
6. Premendo una volta il tasto Stop/Pause, il treadmill si ferma e va ad assumere una posizione di attesa, per la durata di 5 minuti. Entro tale lasso di tempo, puoi riavviare l'esercizio interrotto, premendo il tasto Start. Se poi premi per due volte il tasto Stop/Pause, il tuo esercizio programmato finisce definitivamente. Una pressione di 2 secondi sul tasto Stop avrà l'effetto di azzerare il contatore, per cui questo sarà pronto per una nuova partenza.

Qualora non ci fosse bisogno di cambiare il peso dell'utente e il livello battiti in fase esecutiva, puoi passare direttamente all'esercizio a controllo pulsazioni cardiache, selezionando la funzione HRC e premendo il tasto Start. Sul display del profilo, ad intervalli di un minuto, si predispongono i dati relativi alle pulsazioni durante l'esecuzione. Trascorsi 16 minuti, i dati in visione incominciano a spostarsi a sinistra, in modo che sul display restino solo i dati pulsazioni relativi agli ultimi 16 minuti.

PROFILI DI ESERCIZIO

Per assicurarsi che ogni esercizio possa essere variopinto e piacevole, oltre che orientato a raggiungere determinati risultati, Tunturi ha messo in programma profili di esercizio in grado di soddisfare le più svariate esigenze. La forma dei profili è esposta sul retro del manuale ed nella membrana tasto del contatore ed inoltre, in fase esecutiva, il contatore fornisce di continuo i vari dettagli sul profilo scelto. Un segnale acustico, proveniente dal contatore, annuncerà per tempo i cambiamenti di profilo. Sul display compare sia la forma del profilo che i dati relativi alla successiva colonna profilo.

A. Hill Walk, Hill Jog e Hill Run sono profili che richiedono diversi livelli di impegno. In essi puoi graduare la difficoltà ad un livello a te congeniale e puoi anche predeterminare la durata dell'esercitazione.
1. I profili Hill (collina) non prevedono uso di cintura pulsazioni, purtuttavia l'uso di tale cintura può fornire ulteriori ed interessanti dati sulla tua prestazione.
2. Premi il tasto Select, finchè non si accenda la spia luminosa vicina al profilo Hill prescelto.
3. Premi il tasto Enter, e così passerai alla determinazione della durata del profilo. Tra i numeri che compaiono sullo schermo, a sinistra, è indicata la durata prefissata nell'esercizio precedente. Puoi cambiare tale valore, facendo uso dei tasti freccia (i valori vanno da un minimo di 10 minuti (10:00) ad un massimo di 3 ore (h3:00), con variazioni graduali di 5 minuti alla volta). Premi quindi il tasto Enter, per confermare il dato fornito. Tale dato rimane nella memoria del contatore, finchè non venga sostituito con uno di valore diverso.
4. Premi il tasto Enter e, tramite i tasti freccia, inserisci il dato relativo al peso dell'utente. Premi quindi il tasto Enter, per confermare il dato fornito. Tale dato rimane nella memoria del contatore, finchè non venga sostituito con uno di valore diverso.
5. Premi il tasto Start; l'esercizio incomincia e il tappeto si mette in movimento.
6. Puoi graduare il livello velocità del profilo, facendo uso dei tasti freccia: in su o in giù, del 5% alla volta.

7. Premendo una volta il tasto Stop/Pause, il treadmill si ferma, e va ad assumere una posizione di attesa, per la durata di 5 minuti. Entro tale lasso di tempo, puoi riavviare l'esercizio interrotto, premendo il tasto Start. Se poi premi per due volte il tasto Stop/Pause, il tuo esercizio programmato finisce definitivamente. Una pressione di 2 secondi sul tasto Stop avrà l'effetto di azzerare il contatore, per cui questo sarà pronto per una nuova partenza.

Qualora non ci fosse bisogno di cambiare il peso dell'utente e la durata del profilo, puoi passare direttamente all'esercizio, selezionando il profilo Hill da te desiderato e premendo il tasto Start.

B. Rolling Hills è un esercizio che potrebbe essere eseguito tra un intervallo e l'altro. Durante l'esecuzione stessa, puoi predisporre una lunghezza del tragitto variabile e a te congeniale.
1. Anche se il profilo non presuppone necessariamente una cintura pulsazioni, purtuttavia l'uso di tale cintura può fornire ulteriori ed interessanti dati sulla tua prestazione.
2. Premi il tasto Select, finchè non si accenda la spia luminosa vicina al testo Rolling Hills.
3. Premi il tasto Enter, e così passerai alla determinazione del tragitto di esecuzione profilo. Tra i numeri che compaiono sullo schermo, al centro, è indicata la lunghezza tragitto prefissata nell'esercizio precedente. Puoi cambiare tale valore, facendo uso dei tasti freccia. Il valore indicativo di base è di 3 km (la scala valori va da un minimo di 3 ad un massimo di 42 km, con variazioni graduali di 1 km alla volta). Premi quindi il tasto Enter, per confermare il dato fornito. Tale dato rimane nella memoria del contatore, finchè non venga sostituito con uno di valore diverso.
4. Premi il tasto Enter e, tramite i tasti freccia, inserisci il dato relativo al peso dell'utente. Premi quindi il tasto Enter, per confermare il dato fornito. Tale dato rimane nella memoria del contatore, finchè non venga sostituito con uno di valore diverso.
5. Premi il tasto Start; l'esercizio incomincia e il tappeto si mette in movimento. Regola la velocità, facendo uso degli appositi tasti di regolazione.
6. Premendo una volta il tasto Stop/Pause, il treadmill si ferma e va ad assumere una posizione di attesa, per la durata di 5 minuti. Entro tale lasso di tempo, puoi riavviare l'esercizio interrotto, premendo il tasto Start. Se poi premi per due volte il tasto Stop/Pause, il tuo esercizio programmato finisce definitivamente. Una pressione di 2 secondi sul tasto Stop avrà l'effetto di azzerare il contatore, per cui questo sarà pronto per una nuova partenza.

Qualora non ci fosse bisogno di cambiare il peso dell'utente e la durata del profilo, puoi passare direttamente all'esercizio, selezionando il profilo Rolling Hills da te desiderato e premendo il tasto Start.

C. I profili Fatburner, Fatburner 2 (bruciagrassi), Cardio (conservazione fitness) e Fit (miglioramento della forma) sono profili a pulsazioni controllate, con diversi livelli di impegno. In essi puoi predeterminare la durata dell'esercitazione.
1. In quanto profili a controllo frequenza cardiaca, i profili Fatburner, Cardio e Fit presuppongono sempre l'uso di cintura pulsazioni. Se la misura dei battiti non funziona, sulla lavagna del diaplay compare l'avviso HR error. In questo caso, accertati di avere osservato tutte le istruzioni concernenti l'uso di cintura pulsazioni.
2. Premi il tasto Select, finchè non si accenda la spia luminosa vicina al profilo prescelto.
3. Premi il tasto Enter, e così passerai alla determinazione della durata del profilo. Tra i numeri che compaiono sullo schermo, a sinistra è indicata la durata prefissata nell'esercizio precedente. Puoi cambiare tale valore, facendo uso dei tasti freccia (i valori vanno da un minimo di 10 minuti (10:00) ad un massimo di 3 ore (h3:00), con variazioni graduali di 5 minuti alla volta). Premi quindi il tasto Enter, per confermare il dato fornito. Tale dato rimane nella memoria del contatore, finchè non venga sostituito con uno di valore diverso.
4. Premi il tasto Enter e, tramite i tasti freccia, inserisci il dato relativo al peso dell'utente. Premi quindi il tasto Enter, per confermare il dato fornito. Tale dato rimane nella memoria del contatore, finchè non venga sostituito con uno di valore diverso.
5. Premi il tasto Start; l'esercizio incomincia e il tappeto si mette in movimento.
6. Puoi graduare il livello frequenza cardiaca del profilo, facendo uso dei tasti freccia: in su o in giù, del 5% alla volta.
7. Premendo una volta il tasto Stop/Pause, il treadmill si ferma e va ad assumere una posizione di attesa, per la durata di 5 minuti. Entro tale lasso di tempo, puoi riavviare l'esercizio interrotto, premendo il tasto Start. Se poi premi per due volte il tasto Stop/Pause, il tuo esercizio programmato finisce definitivamente. Una pressione di 2 secondi sul tasto Stop avrà l'effetto di azzerare il contatore, per cui questo sarà pronto per una nuova partenza.

Qualora non ci fosse bisogno di cambiare il peso dell'utente e la durata del profilo, puoi passare direttamente all'esercizio, selezionando il profilo a controllo pulsazioni, da te desiderato, e premendo il tasto Start.

MANUTENZIONE

Controllare una volta l'anno la tenuta di tutte le viti di fissaggio e dei dadi.

PROCEDURA PER LA LUBRIFICAZIONE

La lubrificazione è la più importante delle operazioni di manutenzione. La lubrificazione è assolutamente necessaria ogni volta che notate l'attrito della piattaforma sia aumentato in misura consistente o che il motore sia surriscaldato.
Una insufficiente lubrificazione può causare il consumo e la conseguente rottura del nastro, della piattaforma nonchè del motore. In caso di uso normale (un esercizio da 30 minuti, 3 volte alla settimana) la lubrificazione con T-Lube è necessaria ogni 4-6 mesi. Per verificare che la quantità di lubrificante sia sufficiente, basta passare la mano sulla piattaforma di base, sotto il tappeto, quando questo sia fermo. Se la base è umida, non c'è necessità di lubrificazione. Se invece la base è completamente, o quasi, asciutta, bisogna aggiungere immediatamente del lubrificante, secondo le istruzioni che seguono:

1. Ferma il tappeto.
2. Fissa la cannuccia all'imbocco della bomboletta contenente il lubrificante.
3. Solleva un bordo del tappeto.
4. Inserisci la cannuccia fra il tappeto e la base, a circa 20 cm. di distanza dall'estremità frontale dell'attrezzo.
5. Spruzza il lubrificante per tutta la lunghezza della piattaforma di base. Cerca di far sì che il lubrificante finisca il più possibile al centro della pedana.
6. L'attrezzo è pronto all'uso.

ATTENZIONE! Per la lubrificazione della base, usare esclusivamente lubrificante T-Lube, della Tunturi. Il T-Lube può essere richiesto direttamente dal vostro rivenditore di fiducia.

PULIZIA DAL TREADMILL

Pulite i corrimano ed il pannello dalle polvere con un panno umido, senza usare solventi. Usate un'aspirapolvere con punta piccola per pulire dalla polvere tutte le parti visibili (nastro, piattaforma, bordi dei rulli etc.). Aspirate anche nelle grate del motore. Per pulire la base dell'attrezzo sollevarlo verticalmente il posizione di riposo salvaspazio.

IMPORTANTE! Anche l'ambiente adiacente al treadmill va conservato pulito. In fase esecutiva, sul treadmill potrebbero concentrarsi polveri o altro sudiciume, con conseguenze dannose al funzionamento dell'apparato.

ALLINEAMENTO DEL NASTRO

Controllate la scorrevolezza del tappeto nel corso dell'esercizio ed eseguite le eventuali operazioni di regolazione. Il nastro deve scorrere nella parte centrale dell'attrezzo. Normalmente non c'è bisogno di eseguire alcun tipo di allineamento, se

- il treadmill si trova su una superficie uniforme e la tensione del nastro è corretta
- il nastro si trova in posizione centrale

Se necessario, l'allineamento del nastro è regolato dai due dadi posti sul retro dell'attrezzo.

1. Accendere l'attrezzo e regolare la velocità su 5 km/h.
2. Se il nastro scivola a sinistra girare di 1/4 il dado a sinistra in senso orario e svitare di 1/4 il dado a destra in senso antiorario. Non girate più di 1/4 per volta. Se il nastro scivola a destra girare di 1/4 il dado a destra in senso orario e svitare di 1/4 il dado a sinistra in senso antiorario.
3. Se il nastro resta in centro, l'allineamento è corretto, altrimenti continuate ad effettuare piccole regolazioni come sopra finchè il nastro non rimanga in centro. Se il nastro è lasciato per lunghi periodi toccare da una parte, si deteriora e deve essere cambiato. Questo non è coperto da garanzia perchè è dovuto ad una mancanza di manutenzione.

REGOLAZIONE DELLA TENSIONE DEL NASTRO

Il nastro deve essere teso se scivola sui rulli. In uso normale, comunque, mantenetelo il più lento possibile! Per regolare la tensione del nastro si agisce sugli stessi dadi che si regolano per l'allineamento.

1. Accendere l'attrezzo e regolare la velocità su 5 km/h.
2. Stringere entrambi i dadi in modo uguale (1/4 in senso orario).
3. Camminando sul tappeto, e tenendosi ai corrimano, cercate di rallentarlo (come quando si cammina in discesa).

Se il nastro scivola, stringete ancora i dadi di 1/4 e ripetete il test. Se frenate violentemente il tappeto può scivolare. Se, nonostante la regolazione, il tappeto si allenta continuamente, contatta il tuo fornitore.

DISTURBI DURANTE L'USO

ATTENZIONE! Nonostante un un continuo controllo della qualità, l'attrezzura potrebbe talvolta presentare difetti e manfunzionamenti, causati da qualche signolo componente. Nella

maggior parte dei casi, non c'è bisogno di mettersi a far riparare tutta l'attrezzura, ma generalmente basta sostituire il pezzo o la parte difettosa.

Se nel tuo treadmill compaiono delle funzioni che siano fuori dell'ordinario, gira l'interruttore di corrente in posizione OFF e aspetta per circa un minuto. Poi rimetti in funzione il tappeto ed assicurati che il fenomeno sia scomparso. Qualora non si presenti più il suddetto problema, l'attrezzo può essere usato come d'abitudine. Se però il problema non fosse scomparso, contatta il rivenditore.

Se l'attrezzo non funziona bene durante l'uso o se si ha bisogno dei pezzi di ricambio, contatta i tuo rivenditore Tunturi indicando de che cosa di tratta, le condizioni in cui la usi, la data di acquisto, il modello e il numero di serie del tuo attrezzo.

CODICI DISFUNZIONI

L'interfaccia fornisce, sul display, le informazioni relative a malfunzionamenti da essa stessa rilevati. Il codice disfunzione ti si rivela sullo schermo con **ERROR.**

ERROR 1: la velocità del tappeto non è conforme al valore prefissato.
Stacca la corrente del treadmill, aspetta per un minuto e poi rimetti in funzione il tappeto. Qualora non si presenti più il suddetto problema, l'attrezzo può essere usato come d'abitudine. Se però il problema non fosse scomparso, contatta il rivenditore.
ERROR 2: la velocità del tappeto supera il limite di sicurezza.
Contatta il rivenditore.
ERROR 3: la chiave di sicurezza si è staccata. Fissa la chiave al suo posto e continua l'esercizio.
ERROR 5: disfunzione nel funzionamento del motore che regola l'inclinazione.
Stacca la corrente del treadmill, aspetta per un minuto e poi rimetti in funzione il tappeto. Premendo contemporaneamente entrambe il tasti velocità e il tasto inclinazione "giù", l'attrezzo si calibrerà automaticamente. Premendo il tasto Stop per un intervallo di 2 secondi per terminare. Qualora non si presenti più il suddetto problema, l'attrezzo può essere usato come d'abitudine. Se però il problema non fosse scomparso, contatta il rivenditore.
ERROR 11: Disfunzione nel trasferimento dati. Stacca la corrente del treadmill, aspetta per un minuto e poi rimetti in funzione il tappeto. Qualora non si presenti più il suddetto problema, l'attrezzo può essere usato come d'abitudine. Se però il problema non fosse scomparso, contatta il rivenditore.

PROTEZIONE CONTRO IL SOVRACCARICO DI CORRENTE

Nel caso che, nell'uso del treadmill, il consumo di corrente cresca troppo, il dispositivo di protezione interrompe automaticamente l'afflusso di corrente, in quanto il pulsante della valvola fusibile, ubicato accanto all'interruttore, scatta all'infuori. Prima di continuare ad usare l'attrezzo, controlla soprattutto la lubrificazione del tappeto ed altre possibili cause di frizione, che abbiano fatto scattare la valvola fusibile. Poi premi il pulsante del fusibile all'ingiù, e l'attrezzo è di nuovo pronto per l'uso.

SPOSTAMENTO ED IMMAGAZZINAGGIO

Il T50 è possibile sollevarlo verticalmente in posizione di riposo salvaspazio. Dopo l'allenamento, preme la tasto "giù" per diminuire l'inclinazione in posizione orizzontale (0 %), spegnete l'interruttore e staccata la spina. Impugnate il telaio sul retro ed alzate la base.

ATTENZIONE! Non conservare mai il treadmill in posizione salvaspazio supportandolo solo dall'ammortizzatore a gas. Usare sempre il dispositivo di bloccaggio. Movimentarlo T50 come segue: Ovviamente staccate prima il cavo di alimentazione dalla spina. Sollevare la piattaforma e chiuderla. Stando dietro al tappeto, impugnate i corrimano e abbassate lentamente il tappeto sul pavimento. La maniglia per lo sbloccaggio è situata nel lato sinistro della base posteriore. Il tappeto si sblocca quando tale maniglia viene spinta all'ingiù.

Lo spostamento dell'attrezzo può danneggiare alcuni tipi di pavimento, come per esempio il parquet. Raccomandiamo quindi di proteggere adeguatamente il pavimento.

ATTENZIONE! Muovete l'attrezzo con estrema cautela su superfici non perfettamente piane, per esempio sulle soglie delle porte. Non transportatelo con le sue ruote mai per le scale, dove invece essere trapostato.

ATTENZIONE! Puó darsi che dopo una spostamento si debba allienare nuovamente il nastro.

Per prevenire problemi, conservate l'attrezzo in luogo non umido e con minori variazioni di temperatura possibili, protetto dalla polvere. Staccate sempre la spina quando non in uso.

DATI TECNICI

Lunghezza ....193 cm (106 cm)
Altezza ....142 cm (172 cm)
Larghezza ....84 cm
Peso ....109 kg
Dimensioni nastro ....51 cm x 130,5 cm
Velocità ....1,0-16 km/h
Pendenza ....0-10 %
Motore ....2,5 CV

Tutti i modelli Tunturi sono stati progettati in conformità delle direttive dell'Unione Europea circa i congegni elettromagnetici, EMC (89/336/CEE) e materialie elettrico destinato all'uso nell'ambito di determinati limiti di tensione (73/23/CEE) e possono perciò portare affisso il marchio di conformità CE.

A causa di una politica volta a un continuo sviluppo del prodotto, la Tunturi si riserva il diritto di effettuare cambiamenti nelle caratteristiche degli attrezzi, senza darne relativo preavviso.

ATTENZIONE! La garanzia non copre danni derivanti da inosservanza, nel montaggio, regolazione e manutenzione, delle istruzioni fornite nella presente guida. Le istruzioni per montaggio, uso e manutenzione della tua attrezzatura, devono essere seguite con molta cura. Non rispondiamo di cambi o modifiche non expressamente approvate da Tunturi Oy Ltd.

Ti auguriamo di avere la gioia di fare tanti allenamenti, insieme al tuo nuovo amico Tunturi!

INDICE

INFORMACIÓN Y PRECAUCIONES

Esta guía es una parte esencial de su equipo de entrenamiento. Lea atentamente esta guía antes del montaje, uso o mantenimiento de su equipo de ejercicio. Mantenga esta guía en lugar seguro; le brindará hoy y en el futuro la información que necesite para usar y mantener su equipo. Siga siempre atentamente sus instrucciones.

- Esta máquina sólo se debe enchufar a un enchufe con toma de tierra. No enchufe nunca la máquina a una alargadera. El consumo máximo de la máquina es de 10 A. Los enchufes a los que se conecten otros aparatos o cuya corriente fl uctúe en más de un 10 % pueden producir el funcionamiento errático de la máquina o afectar negativamente a su electrónica. El uso de una corriente eléctrica distinta a la especifi cada en este manual anula la garantía explícita o tácita de la máquina.

- Esta máquina está equipada con un cordón con enchufe con toma de tierra. No cambie la clavija suministrada con la máquina. Si no la puede enchufar a su enchufe, pida a un electricista autorizado o a una persona familiarizada con el mantenimiento de aparatos electromecánicos que le instale uno adecuado, que cumpla además las normas en vigor.

- Antes de iniciar cualquier entrenamiento, consulte a un médico para revisar su estado de salud.

- Si siente náuseas, vértigo u otros síntomas anormales, deje el ejercicio inmediatamente y consulte a un médico.

- No intente hacer revisiones o ajustes no descritos en este Manual. Siga al pie de la letra las instrucciones de servicio. Antes de hacer cualquier tarea de montaje o mantenimiento compruebe si la máquina está apagada y desenchufada.

- Esta máquina no se debe usar a la intemperie. El equipo tolera una temperatura ambiente de entre +10°C y + 35°C. La humedad relativa ambiente nunca debe exceder el 90 %.

- El equipo no puede ser usado por personas de más de 135 kg.

- El equipo ha sido diseñado para un uso en casa. La garantía Tunturi se aplica sólo a defectos o malfuncionamiento en un uso en casa (24 meses). Encontrará información más detallada sobre la garantía de su equipo de ejercicio en el libro de garantía suministrado con el equipo. Por favor anótese que la garantía no cubre daños debidos a transportes o negligencias de ajuste o no seguir instrucciones de mantenimiento descritas en este manual.

BIENVENIDO AL MUNDO

TUNTURI DEL EJERCICIO

Su elección demuestra que Ud. realmente está dispuesto a invertir en su bienestar y en su condición física, y asimismo sabe apreciar la calidad y el estilo. Con el equipamiento de ejercicio Tunturi, Ud. ha elegido como compañero de entrenamiento un producto de alta calidad, seguro y motivador. Cualquiera sea su meta, puede estar seguro de que este equipo le acompañará hasta cumplirla. Entcontrará información sobre el uso de su equipo de ejercicios y todo lo inherente a un entrenamiento eficiente en el sitio de Tunturi en Internet (www.tunturi.com).

MONTAJE

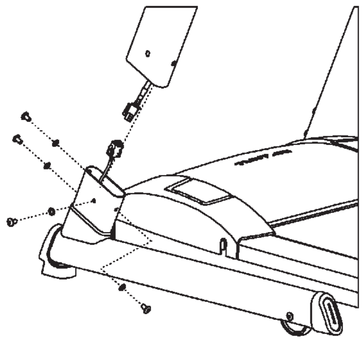
Compruebe si en el embalaje están todas las piezas:

1. Armazón
2. Reposabrazos (2)
3. Manillar horizontal
4. Velocímetro
5. Cable de alimentación
6. Kit de montaje (piezas han marcado con * en la lista): se recomienda guardar las piezas de kit, por ejemplo, para eventuales reajustes del equipo.

Si hubiera algún problema, póngase en contacto con su distribuidor Tunturi. El paquete incluye un saco de silicato para absorber la humedad durante el almacenamiento y transporte. Puede desecharlo una vez que haya abierto el paquete. Las direcciones derecha, izquierda, adelante y atrás se definen desde la posición de ejercicio. El montaje del equipo se realiza de la siguiente manera:

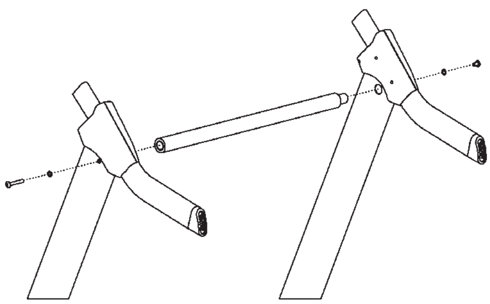
NOTA: Levante y bloquee la cinta rodante en su posición superior antes de sacar el equipo del embalaje.

REPOSABRAZOS



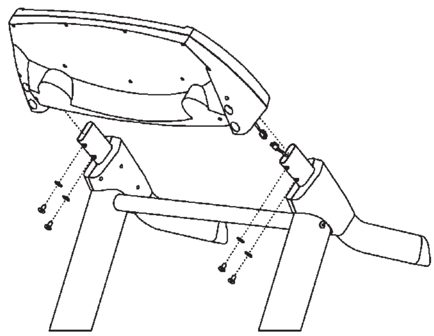
Ajuste los cables del reposabrazos izquierdo y del armazón. Ajuste los dos reposabrazos con 4 tornillos y arandelas. **NOTA:** Apriételos totalmente sólo después de haber ajustado el manillar horizontal y el velocímetro.

MANILLAR HORIZONTAL



Coloque el manillar horizontal en el reposabrazos de manera que el extremo del primero, que queda menos cubierto por el plástico, se ajuste en el lado derecho. Primero, coloque este extremo y, después, el izquierdo. Apriete el extremo izquierdo del manillar horizontal con la ayuda de un tornillo largo y una arandela y el extremo derecho con un tornillo corto y una arandela. **NOTA:** Apriete totalmente los tornillos sólo después de haber ajustado el velocímetro.

CONTADOR



Enchufe el cable del reposabrazos izquierdo al del contador. Introduzca el cable conectado dentro del manillar y coloque éste último apretándolo a la parte superior del reposabrazos. Ajuste el contador con 4 tornillos y arandelas. Finalmente apriete los otros tornillos del reposabrazos. Quite ahora la película protectora que lleva la pantalla.

CABLE DE ALIMENTACIÓN

Conecte la clavija pequeña del cable en el enchufe que lleva la máquina en la parte delantera. Antes de conectar el equipo a la fuente de electricidad, verificar que la tensión local coincida con la indicada en la placa de modelo. Encienda el equipo con el interruptor que se encuentra al lado del enchufe.

NOTA: Se debe conectar la T50 a un enchufe con toma de tierra. No use alambres de extensión al conectar el equipo a la corriente.

LLAVE DE SEGURIDAD

Si se quita la llave de la cerradura que hay cerca de la pantalla, la máquina se parará inmediatamente. Meta la llave de seguridad amarilla en el conector al lado izquierdo de la interfaz. Sujete el clip del otro extremo del cordón de la llave a su camisa o sudadera. Asegúrese de que el clip de la llave de seguridad está bien sujeto a su ropa, comprobando si al tirar del cordón no se suelta el clip hasta que se desconecte la llave de seguridad de la interfaz de usuario. Al bajar de la máquina, agárrese bien al manillar. No baje de la máquina mientras esté en movimiento.

CONTADOR

Ver la solapa posterior.

TECLAS DE FUNCIÓN

SELECT
Antes de pulsar la tecla Start puede seleccionar el modo de ejercicio (manual / por pulsos) o el programa de ejercicio pulsando la tecla Select.
ENTER
Confirme la selección (el modo de ejercicio o el programa de ejercicio y las opciones de usuario)
START
El ejercicio elegido se pone en marcha.
CONTROL DE LA VELOCIDAD (LAS TECLAS FLECHA)
Aumenta la velocidad de la cinta en pasos de 0,1 km/h pulsando la tecla liebre o reduce la velocidad en pasos de 0,1 km/h pulsando la tecla tortuga. Si se pulsan más prolongadamente estas teclas, la velocidad cambia más rápidamente. La velocidad de la cinta trotadora varía entre 1,0 y 16,0 km/h. Las opciones de usuario le permiten cambiar los valores iniciales con la ayuda de los botones reguladores de velocidad. El nivel de dificultad durante los programas de ejercicio se modifica también pulsando dichas opciones. El nivel de pulso durante los programas de pulso se modifica también pulsando dichas opciones. Pulsando el botón "Liebre" el nivel de dificultad aumenta en un 5 % y pulsando la tecla "Tortuga" éste disminuye en la misma proporción.
CONTROL DE LA PENDIENTE
Pulsando la tecla "arriba" la cinta corredora aumenta la inclinación en intervalos de 0,5 % y pulsando la tecla "abajo" ésta disminuye en la misma proporción. Pulsando dichas teclas durante más tiempo aumenta el ritmo de la modificación introducida. El intervalo de la inclinación es de 0 a 10 %. Para volver a los valores iniciales pulse simultáneamente las dos teclas de regulación cuando conecte el contador.
SCAN/HOLD
El velocímetro modifica cada 6 segundos los valores de las pantallas indicadoras. Se desea seguir más tiempo con un valor determinado, pulse la tecla Scan/Hold para bloquear la pantalla. Si desea continuar con las pantallas cambiantes desbloquèela pulsando de nuevo la tecla Scan/Hold.
STOP/PAUSE
Pulsando una vez la tecla STOP, la cinta se para y pasa al estado de espera durante cinco minutos. Al mismo tiempo, se inicia automáticamente la medición del pulso de recuperación. Durante los cinco minutos, puede volver a iniciar el ejercicio interrumpido volviendo a pulsar la tecla START. Pulsando otra vez la tecla STOP, puede terminar el ejercicio. Pulsando durante dos segundos la tecla Stop el contador vuelve a estado inicial de cero.

PANTALLAS

En la pantalla del contador van alterándose tres combinaciones cada 6 segundos: ángulo / pulso / velocidad, tiempo / distancia / consumo de energía y el tiempo / pulso / velocidad. Pulsando una vez la tecla Scan/Hold las pantallas se bloquean y pulsando otra vez dicha tecla se desbloquean. La luz indica qué valor sale en la pantalla.
TIME (DURACIÓN)
Duración del ejercicio en minutos y segundos 00:00 - 99:59, y después, en horas y minutos h1:40-h9:59
ELEVATION (Ángulo de inclinación)
0-10 % en escalones de 0,5 %
DISTANCE (Distancia)
Distancia recorrida en kilómetros (0,00-99,99 km) en escalones de 0,01 km
HEART RATE (Pulso)
De 45 a 220 latidos por minuto. La luz de pulso parpadea siempre que el contador reciba una señal de pulso
KCAL (Consumo estimado de energía)
Consumo estimado de energía (0-999 kcal) en escalones de 1 kcal
SPEED (velocidad)
La velocidad de la cinta, 1,0-16,0 km/h en escalones de 0,1 km/h
PANTALLA GRÁFICA
Al iniciar el ejercicio y durante el mismo aparecen en la pantalla indicaciones en inglés sobre el ejercicio en marcha

ASPECTOS GENERALES DEL ENTRENAMIENTO

SOBRE SU SALUD

- Para evitar dolores y tensiones musculares, comience y finalice cada sesión con ejercicios de estiramiento.

SOBRE EL ESPACIO DE EJERCICIO

- Esta máquina no se debe usar a la intemperie. El equipo tolera una temperatura ambiente de entre +10°C y + 35°C. La humedad relativa ambiente nunca debe exceder el 90 %.
- Coloque el equipo sobre una superficie firme y nivelada. Deje unos 100x200 cm de espacio detrás de la máquina y unos 60 a cada lado y delante.
- Es una buena idea colocar el equipo sobre una base protectora.
- Verifique que el sitio de ejercicio tenga una ventilación adecuada. Para evitar resfriados, no haga ejercicio en un sitio con corrientes de aire.

SOBRE EL USO DEL EQUIPO

- Cierre siempre el interruptor de alimentación después de su sesión de ejercicios.

● Los padres u otros responsables de menores deben notar que el espíritu de juego y la curiosidad natural de los niños pueden conducir a situaciones para las que el equipo no está diseñado. Si se les permite a los niños usar el equipo de ejercitación, deben ser supervisados y educados en el uso del mismo, considerando su desarrollo físico y mental y su personalidad.
● Sólo una persona por vez puede usar el equipo.
● Mantenga las manos alejadas de las piezas móviles. No ponga nunca las manos, los pies u otros objetos bajo la máquina de caminar.
● Para hacer ejercicio lleve ropa y calzado adecuado. Atese bien los cordones de los zapatos. Para evitar heridas o un desgaste innecesario de la máquina, limpie bien la suela de sus zapatos de las piedras o gravilla que pudiera tener.
● Antes de comenzar a usar el equipo, asegúrese de que funciona correctamente en todo sentido. No use un equipo averiado.
● No use la máquina sin los protectores.

COMIENZO DE SESIÓN

● Si siente náuseas, vértigo u otros síntomas anormales, deje el ejercicio inmediatamente y consulte a un médico.
● Para evitar dolores y tensiones musculares, comience y finalice cada sesión con ejercicios de estiramiento.
● Cuando no ande, coloque los pies en los raíles izquierdo y derecho. No permanezca de pie sobre la cinta en movimiento.
● Al subir o bajar de la máquina y al cambiar de velocidad durante el ejercicio, agárrese bien al manillar. No salte de la máquina mientras esté en movimiento.

AL FINAL DE SESIÓN

● Desconecte la llave de seguridad de la interfaz.
● Apague la máquina con el interrup
tor.
● Desenchufar la máquina del conector y de la corriente.
● Si fuera necesario, limpie la máquina con un paño húmedo. No use disolventes.
● Guarde el cordón donde no estorbe y fuera del alcance de los niños.

CUÁL ES LA MEJOR MOTIVACIÓN PARA CONTINUAR

Es fácil comenzar a hacer ejercicios, pero aún más fácil es abandonarlos. Para lograr las metas que Ud. se fije, necesitará una motivación constante para continuar hasta alcanzar su objetivo inmediato: una mejor calidad de vida y salud para toda la vida. Recuerde:
● Fíjese metas realistas.
● Progrese paso a paso siguiendo su propio cronograma.
● Lleve un diario de su estado y anote sus progresos.
● Modifique sus formas de ejercicio de tiempo en tiempo.
● Use su imaginación.
● Hágase una auto-disciplina.

Ud. es quien mejor sabe cómo encontrar su motivación interior. No haga del ejercicio un asunto demasiado importante; su primer objetivo será simplemente hacerse el hábito de entrenar. Sólo cuando la actividad física regular le resulte algo natural, fíjese nuevas metas. Un aspecto importante de su entrenamiento es la versatilidad. Un entrenamiento variado ejercita diferentes grupos musculares y le ayuda a mantener la motivación.

RITMO CARDÍACO

Le pulsazioni si possono misurare telemetricamente. Nel pannello è già montato un ricevitore compatibile con i trasmettitori telemetrici.

Sea cual sea su objetivo, obtendrá los mejores resultados entrenando a un nivel de esfuerzo adecuado, para lo cual el mejor indicador es su propio ritmo cardíaco. Determine primero su ritmo cardíaco máximo, es decir, el ritmo que ya no aumenta al incrementarse el esfuerzo. Si Ud. no conoce su ritmo cardíaco máximo, use como guía la siguiente formula:

220 - EDAD

Estos son valores promedio, y el máximo varía según las personas. El ritmo cardíaco máximo disminuye en promedio un punto por año. Si Ud. pertenece a algune de los grupos de riesgo, solicite a un médico que le mida su ritmo cardíaco máximo. Hemos definido tres zonas diferentes de ritmo cardíaco para ayudarle en su entrenamiento dirigido.

PRINCIPIANTE: 50-60 % del ritmo cardíaco máximo

También recomendable para "vigilantes de peso", convalecientes y personas que no hayan hecho ejercicio físico durante largo tiempo. Se recomiendan tres sesiones semanales de por lo menos media hora cada una. El ejercicio regular mejora considerablemente las funciones respiratorias y circulatorias de los principiantes, quienes rápidamente sentirán el progreso.

ENTRENAMIENTO: 60-70 % del ritmo cardíaco máximo

Perfecto para una ejercitación de progreso y mantenimiento. Un esfuerzo regular y razonable desarrolla efectivamente el corazón y los pulmones entrenando un mínimo de 30 minutos al menos tres veces por semana. Para mejorar aún más su condición, aumente o la frecuencia o el esfuerzo, pero no ambos al mismo tiempo.

ENTRENAMIENTO ACTIVO: 70-80 % del ritmo cardíaco máximo

El ejercicio de este nivel es adecuado sólo para quienes están en óptimo estado, y presupone trabajos de alto rendimiento.

A la hora de elegir la ropa adecuada para realizar los ejercicios tenga en cuenta que algunas fibras textiles (por ejemplo el poliéster o la poliamida) producen electricidad estática, lo que puede impedir una correcta medición del pulso.

Tenga en cuenta que el teléfono móvil, el televisor y otros aparatos eléctricos forman a su alrededor un campo electromagnético que puede producir errores en la medición del pulso.

EJERCICIOS CON LA CINTA CORREDORA T50

Enchufe la cinta corredora introduciendo el cable de corriente al conector situado en la parte delantera de la cinta y a la caja de enchufe. Pulse el interruptor de la cinta en la posición de marcha de tal modo que la lámpara dentro del mismo se encienda.

INTRODUCIR LOS DATOS DE USUARIO

Pulse simultáneamente las dos teclas de regulación del ángulo para introducir los datos del usuario. En el campo de texto de la pantalla aparece la instrucción en inglés. Pulse la tecla Enter para empezar a introducir los datos.

1. Sexo (Male = Hombre, Female = Mujer); pulsando las teclas flecha y confirmando con la ayuda de la tecla Enter. Dicha información es necesaria para estimar el consumo de energía del usuario.
2. Edad del usuario; pulsando las teclas flecha y confirmando el valor
introducido con la ayuda de la tecla Enter. Dicha información es necesaria para estimar el consumo de energía del usuario.
3. Sistema métrico (Metric = sistema métrico, Imperial = unidades inglesas); pulsando las teclas flecha y confirmando el valor elegido con la ayuda de Enter.
4. Señal acústica (**ON** = activa, **OFF** = no activa); pulsando las teclas de flecha y confirmando el valor elegido con la ayuda de Enter.
5. TOTAL TIME; en la pantalla aparece el tiempo total disponible de la cinta, éste valor no admite modificaciones. Para seguir, pulse la tecla Enter.
6. TOTAL DISTANCE en la pantalla aparece la distancia total disponible de la cinta. No es posible modificarla. Para volver a introducir el sexo, pulse la tecla Enter. Para salir pulse Start.

SELECCIÓN DEL EJERCICIO

Enchufe la cinta corredora introduciendo el cable de corriente al conector situado en la parte delantera de la cinta y a la caja de enchufe. Pulse el interruptor de la cinta en la posición de marcha de tal modo que la lámpara dentro del mismo se encienda. Asegúrese que la llave de seguridad está en su sitio. Pulse la tecla Select hasta que la lámpara del ejercicio deseado se encienda. Puede elegir

1. El ejercicio manual durante el cual el usuario elige tanto la velocidad como el ángulo de la inclinación
2. El ejercicio HRC de pulso durante el cual la cinta regula la velocidad / inclinación de tal modo que el usuario está realizando el ejercicio según el nivel de pulso elegido de antemano; los perfiles de pulso requieren siempre el uso del cinturón de pulso.
3. El perfil predeterminado durante el cual la velocidad / ángulo o nivel de pulso se alteran de la manera predeterminada.

EJERCICIO MANUAL

1. El ejercicio manual aparece como opción inicial de la cinta.
2. Pulse la tecla Enter y introduzca el peso del usuario con la ayuda de las teclas flecha. Para aceptar pulse Enter. El mismo valor se mantiene hasta introducir uno nuevo.
3. Pulse Start y la cinta se pone en marcha a la velocidad de 1,0 km por hora. Puede regular la velocidad con la ayuda de las teclas "Liebre" / "Tortuga". Puede regular la inclinación con la ayuda de las teclas "arriba" / "abajo".
4. Pulsando la tecla Stop/Pause una vez la cinta para y se queda durante 5 minutos en estado de espera. Durante este tiempo puede continuar el ejercicio anterior pulsando la tecla Start. Pulsando dos veces la tecla Stop/Pause el programa finaliza. Pulsando Stop durante 2 segundos el contador vuelve a cero (el estado inicial).

Si no tiene que cambiar el peso del usuario puede empezar el ejercicio pulsando la tecla Start. En

la pantalla de perfil se acumulan cada minuto los datos sobre la velocidad del ejercicio. Tras 16 minutos los datos de la pantalla empiezan a moverse hacia la izquierda de tal modo que en la misma aparecen los datos de velocidad durante los últimos 16 minutos.

EL EJERCICIO DE PULSO

1. Los perfiles de pulso siempre requieren el uso del cinturón de seguridad. Si la medición de pulso no funciona, en el campo textual aparece una información de error "HR ERROR". Asegúrese que haya respetado las instrucciones sobre el uso del cinturón.
2. Pulse Select hasta que aparezca la luz indicadora al lado del texto HRC.
3. Pulse Enter para acceder al valor correspondiente al nivel de pulso. El último valor introducido aparece en la pantalla central de números. Este mismo se modifica pulsando las teclas flecha. Para confirmar, pulse Enter. El mismo valor se mantiene hasta introducir uno nuevo.
4. Pulse Enter e introduzca el peso del usuario con la ayuda de las teclas flecha. Para confirmar, pulse Enter. El valor introducido se mantiene hasta introducir uno nuevo.
5. Pulsando la tecla Start empieza el ejercicio y la cinta se pone en marcha.
6. Pulsando una vez la tecla Stop/Pause durante el ejercicio la cinta para durante 5 minutos manteniéndose en estado de espera. Durante dicho período puede continuar el ejercicio pulsando la tecla Start. Pulsando dos veces la tecla Stop/Pause el programa finaliza. Pulsando Stop durante 2 segundos el contador vuelve a cero (al estado inicial).

Siempre y cuando no necesite cambiar el peso del usuario ni el nivel de pulso puede empezar el ejercicio de pulso seleccionando la función HRC y pulsando Start. En la pantalla de perfil se acumulan cada minuto los datos sobre el pulso. Después de 16 minutos transcurridos los datos de la pantalla se trasladan hacia la izquierda de tal modo que en la misma aparecen los datos del pulso de los últimos 16 minutos.

PERFILES DE EJERCICIO

Para garantizar los ejercicios variados, agradables y exigentes, Tunturi ha desarrollado diferentes perfiles predeterminados. Las características de los mismos aparecen en la solapa posterior y en la película del teclado del contador. Durante el ejercicio se facilita, además, información detallada sobre el perfil elegido. El contador indica los cambios de perfil con una señal acústica. La pantalla de perfil indica las características del perfil y los datos del siguiente pilar de perfil.

A. "Hill Walk", "Hill Jog" y "Hill Run" son perfiles de dificultad variable en los cuales el usuario puede aumentar y bajar la dificultad e introducir la duración del ejercicio.
1. Perfiles "Hill" (la cuesta) no requieren uso del cinturón de pulso, aunque éste le facilita una información adicional sobre la realización del ejercicio.
2. Pulse la tecla Select hasta que aparezca la luz indicadora del perfil "Hill".
3. Pulse Enter para introducir la duración de perfil del ejercicio. En la pantalla izquierda de números aparece el último valor introducido. Puede cambiarlo pulsando las teclas flecha (valores máximos de 10 minutos (10:00) a 3 horas (h3:00); las modificaciones se producen en intervalos de 5 minutos. Pulse Enter para confirmar. Este valor se mantiene hasta que introduzca uno nuevo.
4. Pulse Enter e introduzca el peso del usuario con las teclas flecha. Pulse Enter para confirmar. El valor sigue registrado hasta cambiarlo por otro.
5. Pulse Start; el ejercicio empieza y la cinta se pone en marcha.
6. Puede alterar la velocidad de perfil con la ayuda de las teclas flecha en progresión de un 5 %.
7. Pulsando la tecla Stop/Pause una vez durante el ejercicio la cinta para durante 5 minutos en estado de espera. Durante dicho período puede continuar el ejercicio pulsando la tecla Start. Pulsando dos veces la tecla Stop/Pause el programa finaliza. Pulsando Stop durante 2 segundos el contador vuelve a cero (el estado inicial).

Siempre y cuando no necesite modificar el peso del usuario ni la duración del ejercicio, puede empezar el ejercicio de pulso seleccionando el perfil "Hill" deseado y pulsando la tecla Start.

B. El "Rolling Hills" es un ejercicio de pulso en el cual el usuario puede determinar la distancia recorrida durante el ejercicio.
1. El perfil no requiere el uso del cinturón de pulso, aunque éste le facilita información adicional sobre la realización del ejercicio.
2. Pulse Select hasta que aparezca la luz indicadora de "Rolling Hills".
3. Pulse Enter para introducir la distancia que desea recorrer. En la pantalla central de números aparece la última distancia introducida. La puede modificar con las teclas flecha, siendo el valor original 3 km (valores máximos son de 3 km a 42 km; las modificaciones se producen en intervalos de 1 km). Pulse Enter para confirmar. El mismo valor se mantiene hasta introducir uno nuevo.
4. Pulse Enter e introduzca el peso del usuario con las teclas flecha. Pulse Enter para confirmar. El valor introducido se mantiene hasta cambiarlo por otro.

5. Pulse Start; el ejercicio empieza y la cinta se pone en marcha. Regule la velocidad pulsando las teclas de regulación.
6. Pulsando la tecla Stop/Pause una vez durante el ejercicio la cinta para durante los 5 minutos estando en estado de espera. Durante dicho período puede continuar el ejercicio pulsando la tecla Start. Pulsando dos veces la tecla Stop/Pause el programa finaliza. Pulsando Stop durante 2 segundos el contador vuelve a cero (el estado inicial).

Siempre y cuando no necesite modificar el peso del usuario ni la duración del ejercicio, puede empezar el ejercicio de pulso seleccionando el perfil "Rolling Hills" y pulsando el botón Start.

C. El "Fatburner" (quemar la grasa), "Cardio" (mantener la forma actual) y "Fit" (mejorar la forma actual) son perfiles de pulso de dificultad variable, en los cuales el usuario puede elegir la duración del ejercicio.
1. Los perfiles de ejercicios de pulso "Fatburner", "Cardio" y "Fit" siempre requieren el uso del cinturón de pulso. Si la medición de pulso no funciona, en la pantalla de texto aparece una indicación "HR error". Asegúrese de haber respetado las instrucciones sobre el uso del cinturón.
2. Pulse Select hasta que aparezca la luz indicadora del perfil deseado.
3. Pulse Enter para introducir la duración del perfil. En la pantalla izquierda de números aparece el último valor introducido. Los valores se modifican con la ayuda de las teclas flecha (los máximos siendo de 10 minutos (10:00) a 3 horas (h3:00) en intervalos de 5 minutos). Pulse Enter para confirmar la selección. El mismo valor se mantiene hasta introducir uno nuevo.
4. Pulse Enter para introducir el peso del usuario con las teclas de flecha. Pulse Enter para confirmar. El valor introducido se mantiene hasta cambiarlo por otro.
5. Pulse Start; el ejercicio empieza y la cinta se pone en marcha..
6. Puede modificar el nivel del pulso de perfil con la ayuda de las teclas flecha en intervalos de un 5 %.
7. Pulsando la tecla Stop/Pause una vez durante el ejercicio la cinta para quedándose en estado de espera de 5 minutos. Durante dicho período puede continuar el ejercicio pulsando la tecla Start. Pulsando dos veces la tecla Stop/Pause el programa finaliza. Pulsando la tecla Stop durante 2 segundos el contador vuelve a cero (el estado inicial).

Siempre y cuando no necesite cambiar el peso del usuario ni la duración del ejercicio, puede empezar el ejercicio seleccionando el perfil de pulso deseado pulsando Start.

MANTENIMIENTO

Compruebe de vez en cuando si todos los tornillos y tuercas están bien apretados y los cables bien colocados.

LUBRICACION DE LA BASE DE LA CINTA

La lubricación es la medida de mantenimiento más importante de la cinta corredora. La lubricación es absolutamente necesaria siempre que se de cuenta de que la resistencia de la cinta corredora haya crecido; si se produjera más rozamiento del normal, se notaría porque la cinta rodante daría tirones. Una lubricación insuficiente conducirá a que se desgasten y rompan la cinta, la placa de base y el motor. Cuando se trata de un uso habitual (un ejercicio de 30 minutos tres veces por semana) es necesario realizar la lubricación con aceite T-Lube cada 4 a 6 meses. Compruebe el estado de lubricación tocando con la mano la placa de base debajo de la cinta rodante cuando ésta esté parada; en el caso que ésta se encuentre humedecida, no hay necesidad de lubricación. Si la placa de base se encuentra totalmente o bastante seca, pulverícela inmediatamente con lubricante según las siguientes instrucciones:

1. Parar la cinta corredora.
2. Ajustar el inyector al tubo de spray de lubricación.
3. Levantar el borde de la cinta rodante.
4. Colocar el inyector entre la cinta y la placa de base aproximadamente a 20 cm de la parte delantera de la máquina.
5. Pulverizar con el lubricante a lo largo de toda la placa de base alcanzándola al máximo hacia el centro de la misma.
6. La máquina está preparada ya para el uso instantáneamente.

NOTA: Lubricar la placa de base sólo con T-Lube de Tunturi. El aceite T-Lube lo puede adquirir en su distribuidor de Tunturi.

LIMPIEZA DE LA MÁQUINA

Quite el polvo de las superficies de la máquina, sobre todo de los manillares y del contador, con un paño o toalla húmedos. No use disolventes. Limpie con una aspiradora de boquilla fina todos los componentes de la máquina (cinta, base de la cinta, raíles laterales, etc.). Para limpiar la parte inferior de la máquina, levante la cinta rodante hasta su posición vertical.

NOTA: Mantenga también limpia la zona alrededor de la cinta. Al utilizar la misma se acumula polvo que puede causar errores en el funcionamiento.

AJUSTE DE LA CINTA RODANTE

Observe el movimiento de la cinta durante el ejercicio y lleve a cabo los siguientes ajuste siempre de inmediato al darse cuenta de la necesidad de hacerlo. La cinta debe rodar por el centro del armazón. Generalmente no tendrá que alinearla, siempre que:

- la máquina esté situada sobre una superficie horizontal y bien lisa y la cinta esté bien tensa;
- la cinta esté bien alineada.

Sin embargo se puede desplazar a un lado según sea el estilo de correr del usuario (p. ej., que cargue más peso sobre una pierna). La alineación de la cinta se hace girando los dos pernos que hay detrás de la máquina.

1. Encienda la máquina y aumente la velocidad de la cinta hasta 5 km/h.
2. Si la cinta se desplaza hacia la izquierda, gire el perno de ajuste de la izquierda 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y el perno de la derecha 1/4 de vuelta en sentido contrario. No apriete más de 1/4 de vuelta cada vez, pues basta con un giro muy pequeño. Si la cinta se desplaza hacia la derecha, gire el perno de ajuste de la derecha 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y el perno de la izquierda 1/4 de vuelta en sentido contrario.
3. Si ve que la cinta gira centrada, ya está hecho el ajuste. Si no, siga con el anterior procedimiento hasta que quede centrada. Si deja la cinta desplazada hacia un lado mucho tiempo, los bordes se rozarán y no girará correctamente. La garantía no cubre los daños causados en la cinta por falta de los ajustes necesarios.

AJUSTE DE LA TENSION DE LA CINTA

Si la cinta patina sobre los rodillos, hay que tensarla. Sin embargo, durante el uso normal tiene que estar lo menos tensa posible. La tensión de la cinta se ajusta girando los mismos pernos utilizados para alinearla.
1. Poner en marcha la cinta a 5 km/h.
2. Gire los dos tornillos de ajuste en el sentido de las agujas del reloj aproximadamente 1/4 de vuelta cada uno.
3. Trate de frenar la cinta poniéndose encima, sujetándose al manillar con las dos manos y parándola con los pies (como si estuviera bajando una cuesta).

Si la cinta resbala, gire otra vez los pernos 1/4 de vuelta y repita el procedimiento. Si intenta frenar muy fuerte, la cinta resbalará. Si la cinta sigue resbalando a pesar de los ajustes, contacte con el distribuidor del equipo.

DEFECTOS DE FUNCIONAMENTO

NOTA: Pese al continuo control de calidad que realizamos, el equipo puede presentar defectos o malfuncionamientos debidos a fallos en componentes individuales. En la mayoría de los casos no es necesario llevar todo el equipo a reparar, y generalmente es suficiente con reemplazar la parte defectuosa. En el reverso de esta guía encontrará la lista de piezas. Si el equipo no funciona correctamente durante su uso, tome contacto inmediatamente con su proveedor Tunturi, informando el modelo y el número de serie del equipo.

En el caso que se produzcan funciones anormales en el equipo coloque el interruptor en la posición OFF y espere aproximadamente un minuto. Vuelva a poner en marcha la cinta para comprobar que el aparato ya funciona adecuadamente. En este caso puede seguir utilizando el equipo. Si el problema persiste, póngase en contacto con el distribuidor del equipo.

CÓDIGOS DE ERROR

La interfaz informa de los fallos detectados indicándolos en la pantalla. Reconocerá un código de error por **ERROR** en la pantalla.

ERROR 1: La velocidad de la cinta no corresponde al valor introducido.
Apague la cinta rodante, espere un minuto y vuelva a ponerla en marcha. Si no aparece la indicación de error, puede seguir usando el equipo. En el caso contrario, contacte con el vendedor.
ERROR 2: La velocidad de la cinta sobrepasa el límite de seguridad.
Contacte con el distribuidor del equipo.
ERROR 3: Si se quita la llave de seguridad.
Colocarla de nuevo y continuar con el ejercicio.
ERROR 5: Defectos en el funcionamiento del motor de la regulación de inclinación.
Apague la cinta rodante, espere un minuto y vuelva a ponerla en marcha. Pulse simultáneamente las dos teclas de la velocidad y la tecla ”abajo”: la maquina se calibrarán automáticamente. Para salir pulse la tecla Stop durante los 2 segundos. Si no aparece la indicación de error, puede seguir usando el equipo. En el caso contrario, contacte con el vendedor.
ERROR 11: Defectos en la transferencia de información
Apague la cinta rodante, espere un minuto y vuelva a ponerla en marcha. Si no aparece la indicación de error, puede seguir usando el equipo. En el caso contrario, contacte con el vendedor.

PROTECTOR DE SOBRECARGA

Si el consumo de corriente de la cinta aumenta demasiado el protector desconecta la corriente como medida de seguridad y salta el fusible situado junto al interruptor. Antes de volver a usar el equipo compruebe la lubricación de la cinta y los demás factores que hayan podido producir la desconexión. Tire del fusible hacia abajo y el equipo estará otra vez listo para usar.

TRASLADO Y ALMACENAJE

Ud. puede levantar la cinta di T50 hasta una posición vertical para que ocupe menos espacio: Pulse la tecla "abajo", disminuye la cinta vuelve l ángulo cero. Apague el botón de la batería y desenchufe el cordón eléctrico de la toma de corriente y del andador. Sujete el tubo de la estructura por debajo de la parte trasera de la base andadora y levante la base andadora.

NOTA: No deje nunca la cinta rodante en posición vertical sin sujetarla con el enganche de seguridad. Antes de moverla la T50, compruebe si está desenchufada del conector de la máquina y de la corriente. Levante la cinta andadora y ciérrela. Sitúese detrás del andador, sujete los manillares, mueva el andador mediante las ruedas y bájelo al suelo cuidadosamente. La palanca de desbloqueo del cierre está situada en la parte izquierda del apoyo trasero. Desbloquee el cierre de la cinta tirando de la palanca hacia abajo.

Al desplazar el equipo se pueden producir daños en algunos suelos, por ejemplo, en el parquet. Por esta razón el suelo deberá protegerse.

NOTA: Para transportar la máquina a través de superficies irregurales o escaleras, extreme la precaución: la máquina debe ser transportada en vilo (no usar las ruedas).

NOTA: Después de mover la máquina puede que tenga que alinear y centrar la cinta.

Para mantener la máquina en perfecto estado de funcionamiento guárdela en un lugar seco donde la temperatura no varíe mucho. Protéjala del polvo. Mantenga la máquina siempre desenchufada de la corriente cuando no la use.

DATOS TÉCNICOS

Longitud	193 cm (106 cm)
Altura	142 cm (172 cm)
Anchura	84 cm
Peso	109 kg
La cinta rodante	51 cm x 130,5 cm
Velocidad	1,0-16 km/h
Grados de inclinación	0-10 %
Motor	2,5 CV

Todos los modelos Tunturi estan diseñados de modo que cumplen la directiva de la UE sobre compatibilidad electromagnética, EMC (89/336/EEC) y equipo eléctrico diseñado para su uso dentro de ciertos límites de tensión (72/23(EEC). Por lo tanto, este producto ostenta la etiqueta CE.

Debido a nuestro continuo programa de desarrollo del producto, nos reservamos el derecho a cambiar sus especificaciones sin previo aviso.

NOTA: La garantía no cubre daños debidos a negligencias en los procedimientos de montaje, ajuste y mantenimiento descritos en esta guía. Deben seguirse estrictamente estas instrucciones en el montaje, uso y mantenimiento de su equipo. Cambios o modificaciones no expresamente aprobados por Tunturi Oy Ltd no están autorizados a los usuarios.

Le deseamos muchas agradables sesiones de entrenamiento con su nuevo compañero de ejercicio Tunturi.

INNEHÅLL

ANMÄRKINGAR OCH VARNINGAR

Denna handbok är en väsentlig del av ditt träningsredskap. Börja bekanta dig med redskapet genom att först läsa igenom den här handboken. Den innehåller den information du behöver för att kunna montera, använda och underhålla ditt nya redskap. Spara denna handbok, för du kan behöva instruktionerna senare. Följ alltid dessa instruktioner noggrant.

- Löpbandet får endast anslutas till jordat uttag. Använd inga skarvsladdar när löpbandet ansluts till nätet. Den maximala strömförbrukningen är 10 A.Variationer i nätspänningen på mer än 10 % kan leda till felfunktioner och skada elektroniken. Garantin upphör att gälla om redskapet ansluts i strid med instruktionerna i denna bruksanvisning.

- Redskapets nätkabel är försedd med jordad kontakt och stickdosa. Eventuella ändringar får endast utföras av person, som har kvalifikation att serva elmekaniska redskap enligt de bestämmelser som gäller i respektive land.

- Konsultera din läkare för att kolla upp din hälsa innan du börjar träna.

- Utför endast de service- och justeringsåtgärder, som nämns i denna bruksanvisning. Givna anvisningar bör följas. Försäkra dig alltid om att stickproppen är urdragen innan du börjar montera eller göra underhåll på redskapet.

- Redskapet får inte användas utomhus. Redskapet tål vid träning en omgivning från +10°C till +35°C. Luftfuktigheten får aldrig överskrida 90 %.

- Redskapet får inte användas av personer som väger mer än 135 kg.

- Redskapet är avsett för träning i hemmet. Tunturi Ltd:s garanti gäller fel eller brister som uppkommer vid användning i hemmet (24 månader). Utförligare information om träningsredskapets garanti hittar du i den bifogade garantiboken. Observera att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av inställningen och justeringar eller underlåtenhet att följa givna anvisningarna.

VÄLKOMMEN TILL TUNTURIS TRÄNINGSVÄRLD!

Ditt val visar att du verkligen vill investera i din kondition och ditt välbefinnande; det visar också att du verkligen värdesätter hög kvalitet och stil. Med ett träningsredskap från Tunturi har du valt en säker och motiverande produkt av hög kvalitet till träningspartner. Oberoende av vilken målsättning du har, är vi säkra på att det här är den rätta utrustningen för att du skall nå ditt mål. Du kan hitta information on hur du ska använda ditt träningsredskap och hur man tränar effektivt pä Tunturis webplats på adressen www.tunturi.com.

MONTERING

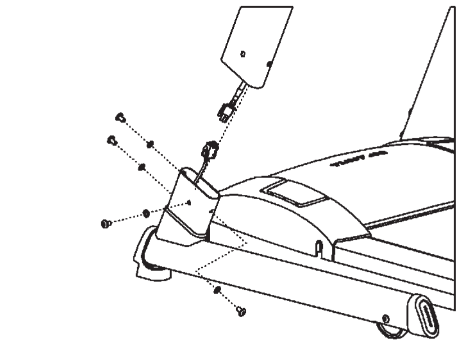
Börja med att packa upp och kolla att du har följande delar:

1. Ram
2. Handstöd (2 st.)
3. Tvärbalk
4. Mätare
5. Elsladd
6. Monteringstillbehör (innehållet med * i reservdelslistan): spara tillbehören, för du kan behöva dem bl.a. till att göra inställningar på redskapet.

Vid problem, kontakta försäljaren. I förpackningen finns det även en silikatpåse som absorberar fukt under lagring och transport. Släng påsen när du packat upp redskapet. Riktningarna vänster, höger, fram och bak används så som man uppfattar dem när man sitter i träningsställning. Montera ihop ditt träningsredskap enligt följande:

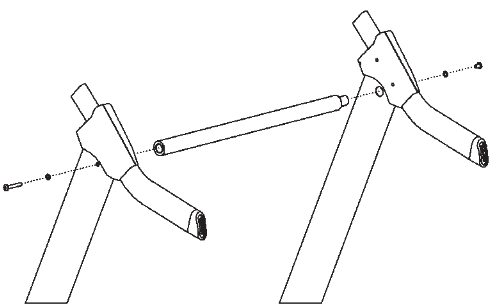
OBS! Lyft upp och lås löpunderlaget i övre position innan du lyfter apparaten ur förpackningen.

HANDSTÖD



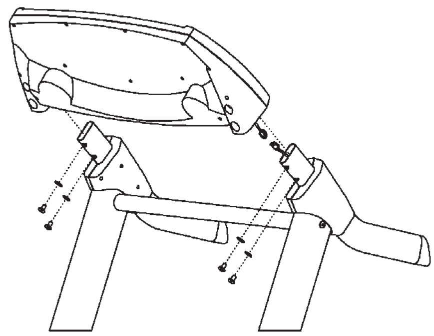
Koppla ihop kablarna från det vänstra handstödet och ramen. Fäst vardera handstödet med fyra brickor och skruvar. **OBS!** Dra åt skruvarna ordentligt, men först efter att du har monterat tvärbalken och satt mätaren på plats.

TVÄRBALK



Fäst tvärbalken i handstödet så att ändan med mindre skyddsplast kommer på högra sidan. Sätt först den ändan på plats och därefter den som kommer till vänster. Skruva fast tvärbalkens vänstra ända med en bricka och en lång fästskruv, därefter den högra med en bricka och en kort skruv. **OBS!** Dra åt skruvarna ordentligt först sedan du har satt mätaren på plats.

MÄTAREN



Koppla ihop ledningen i det vänstra handstödet med ledningen till mätaren. Skjut den anslutna kabeln in i handstöden och sätt mätaren på plats i den övre ändan av handstöden. Dra åt mätaren med fyra brickor och skruvar. Dra därefter åt de övriga fästskruvarna till handstödet. Dra loss skyddsfilmen från skärmen.

ELKABEL

Anslut nätkabelns kontakt till stickdosan som finns bredvid strömbrytaren i löpbandets framända. Kontrollera att nätspänningen överenstämmer med den spänning som finns angiven på löpbandets typplatta innan bandet ansluts till elnätet. Koppla på strömmen till löpmattan med strömbrytaren bredvid stickkontakten. **OBS!** Redskapet bör kopplas till ett jordat vägguttag. Använd inga skarvsladdar när du kopplar redskapet till nätet.

SÄKERHETSNYCKEL

Löpbandet och mätaren fungerar bara om säkerhetsnyckeln sitter i låset; bandet stannar automatiskt om nyckeln inte är på sin plats i låset. Se till att säkerhetsnyckeln är ordentligt i sin plats i fästet i vänstra kanten samt fäst vid kläderna; när bandet spänns får hållaren aldrig lossna från kläderna, utan säkerhetsnyckeln ska dras ur låset. Fatta alltid tag i handstödet när du stiger av löpbandet. Hoppa aldrig av ett roterande löpband!

MÄTARE

Se på insidan av omslaget.

FUNKTIONSTANGENTER

SELECT
Innan du trycker på Start kan du välja träningsform (manuell/pulsstyrd träning) eller träningsprogram med Select.

ENTER
Bekräfta ditt val (träningsform eller -program, användarinställningar)

START
Starta träningen

HASTIGHETSTANGENTER

Nedanför bildskärmen hittar du tangenter för reglering av hastigheten (Hare/Sköldpadda) för stegvis höjning av hastigheten med 0,1 km/h intervaller (Hare) och minskning (Sköldpadda). Om du håller tangenten intryckt börjar värdena ändras snabbare. Hastigheten på löpmattan kan justeras över intervallet 1,5-16 km/h. I användarinställningarna kan du justera inställda värden med tangenterna för hastighetsjustering. I träningsprogrammen kan du byta ansträngningsnivå genom att skala om programmet med samma tangenter, i pulsstyrd träning kan du byta pulsnivån. Genom att trycka på hartangenten höjer du ansträngningsnivån i steg om 5 %, genom att trycka på sköldpaddetangenten sänker du däremot ansträngningsnivån i steg om 5 %.

LUTNINGSTANGENTER

Genom att trycka på tangenten "uppåt" höjer du lutningen på löpunderlaget i steg om 0,5 %, genom att trycka på tangenten "neråt" sänker du lutningen i steg om 0,5 %. Om du håller tangenten intryckt förändras inställningen snabbare. Lutningen kan justeras i intervallet 0-10 %. Genom att trycka på båda tangenterna för lutningen samtidigt efter att mätaren kopplats på kommer du till användarinställningarna.

SCAN/HOLD

Mätaren ändrar värdena i teckenrutorna med 6 sekunders intervaller. Om du vill följa med ett visst värde längre, tryck på SCAN/HOLD, så låser du teckenrutorna. När du vill återgå till alternerande visning, lås upp teckenrutorna genom att trycka på SCAN/HOLD på nytt.

STOP/PAUSE

Tryck på STOP om du vill avbryta träningen. Om du trycker en gång på STOP/PAUSE stannar löpmattan och går över till stand by-läge i 5 minuter (PAUSE). Du kan återuppta den träning du avbröt genom att trycka på START inom 5 minuter. Tryck på STOP/PAUSE en gång till om du vill avbryta träningen. Om du håller STOP/PAUSE intryckt i 2 sekunder nollställer du mätaren, varefter den går till startläget.

VISNING PÅ SKÄRMEN

Mätaren har tre kombinationer av visning som byts med 6 sekunders intervaller: lutning/puls/hastighet, tid/sträcka/energiförbrukning samt tid/puls/hastighet. Om du trycker på Scan/Hold en gång låser du en viss visning, trycker du på nytt friar du den och kombinationerna börjar bytas igen.

TIME

Träningstiden visas med en sekunds noggrannhet upp till en timme (00:00-99:59), därefter med en minuts noggrannhet (h1:40-h9:59)

ELEVATION

Lutningsvinkeln 0-10 % i steg om 0,5 %

DISTANCE

Den sträcka du har tillryggalagt i kilometer (0,00-99,99 km) i steg om 0,01 km.

HEART RATE

Uppmätt puls, 45-220 bpm. Pulssignalen blinkar alltid när mätaren mottar en pulssignal.

KCAL

Uppskattad energiförbrukning (0-999 kcal) i steg om 1 kcal.

SPEED

Löpbandets hastighet i kilometer per timme (1,0-16,0 km/h) i steg om 0,1 km/h.

GRAFIK/TEXTVISNING

När du övergår till träning kommer engelska instruktioner upp på skärmen. Du får även information under träningen.

ALLMÄNT OM TRÄNING

ANGÅENDE DIN HÄLSA

- För att undvika muskelvärk, börja och avsluta varje träningspass med stretching.

ANGÅENDE TRÄNINGSMILJÖN

- Redskapet får inte användas utomhus.
- Placera redskapet på ett stadigt, plant underlag. Placera redskapet på ett så jämnt underlag som möjligt och så att du har ett fritt utrymme på minst 100 cm framför och på sidorna av och minst 100x200 cm bakom redskapet.
- Vi rekommenderar att redskapet placeras på ett underlag som skyddar golvet.
- Försäkra dig om att träningsutymmet har god ventilation. Undvik dock att träna i dragiga utrymmen, eftersom det kan ge dig en förkylning.

ANGÅENDE TRÄNINGEN

- Koppla alltid av strömmen efter varje träningspass.
- Föräldrar och andra med ansvar för barn bör beakta att barns naturliga nyfikenhet och lekfullhet kan leda till situationer och handlingar som redskapet inte är tänkt för. Om barn tillåts använda träningsredskapet bör de övervakas och läras hur man använder det. Man bör då beakta barnens psykiska och fysiska utveckling och deras personlighet.
- Redskapet får användas av endast en person åt gången.
- Håll händerna tillräckligt långt från rörliga delar.
- Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.
- Innan du börjar använda redskapet, försäkra dig om att det på alla sätt fungerar som det skall. Använd inte redskapet om det har något fel.
- Använd inte redskapet innan alla kåpor och skydd är på plats.

BÖRJA TRÄNINGSPASS

- Värm upp före träningspasset och avsluta med avslappningsövningar och stretching för att undvika träningsvärk.
- Stå grenstående på löpbandets sidoplåtar. Stå inte på själva bandet när du startar redskapet.
- Fatta alltid tag i handstödet när du stiger på eller av löpbandet och alltid när du ändrar bandets hastighet mitt under pågående träning. Hoppa aldrig av ett roterande löpband!
- Om du känner dig illamående, får svindel eller uppvisar andra onormala symtom under träningen, skall du omedelbart avbryta träningen och vända dig till din läkare.

AVSLUTA TRÄNINGSPASS

- Tag alltid bort säkerhetsnyckeln när du avslutar din träning.
- Koppla bort strömmen med strömbrytaren i löpbandets framända.
- Drag ut nätkabeln ur vägguttaget och stickdosan i löpbandet.
- Torka vid behov bort svett med en fuktig duk. Använd inga lösningsmedel!
- Förvara kabeln på ett säkert ställe utom räckhåll för barn.

HUR MOTIVERAR MAN SIG TILL ATT FORTSÄTTA?

Det är lätt att börja träna och ännu lättare att sluta! För att uppnå de mål du satt upp, behöver du hela tiden motivera dig till att fortsätta. På så sätt når du också det slutliga målet: livslång hälsa och en ny livskvalitet. Så kom ihåg:

- Sätt upp realistiska mål.
- Gå framåt steg för steg enligt din tidsplan.
- För en konditionsdagbok och skriv ner dina framsteg, t.ex. vikt, puls, sträckor, tid och hur du känner dig överlag.
- Ändra sätt att träna emellanåt.
- Använd fantasin.
- Lär dig självdisciplin.

En viktig sida av träningen är mångsidighet. Genom att variera din träning låter du olika muskelgrupper arbeta, vilket hjälper dig hålla motivationen uppe.

PULS

Pulsen kan mätas med hjälp av en i redskapets mätare inbyggd pulsmottagare, som kan användas tillsammans med trådlösa pulssändare.

Oberoende av vilken din målsättning är når du bästa resultat genom att träna på rätt ansträngningsnivå och det bästa måttet på det är din puls. Ta först reda på din maximipuls, dvs. på vilken nivå pulsen inte längre stiger trots att ansträngningen höjs. Om du inte känner till din maximipuls, kan du använda följande formeln som riktgivare:

220 - ÅLDERN

Värdet baserar sig på genomsnittet, men maximipulsen varierar från person till person. Maximipulsen går i medeltal ner med en enhet per år. Om du hör till någon riskgrupp, be en läkare mäta din maximipuls åt dig. Vi har definierat tre olika pulsområden för att hjälpa dig när du sätter upp mål för träningen.

NYBÖRJARE: 50-60 % av maximipulsen

Denna nivå lämpar sig också för viktväktare, rehabiliteringspatienter och personer som inte har tränat på länge. Tre träningspass i veckan på minst en halvtimme var rekommenderas. Regelbunden träning förbättrar andnings- och cirkulationskapaciteten hos nybörjare betydligt och du kommer snabbt att märka förbättringen.

MOTIONÄR: 60-70 % av maximipulsen

Denna nivå är perfekt för att förbättra och upprätthålla konditionen. Även en måttlig ansträngning utvecklar hjärtat och lungorna effektivt, om du tränar i minst 30 minuter åtminstone tre gånger i veckan. För att ytterligare förbättra din konditon, höj antingen träningsfrekvensen eller ansträngningen, men inte båda på samma gång!

AKTIV IDROTTARE: 70-80 % av maximipulsen

Träning på denna nivå lämpar sig bara för personer med mycket bra kondition och bör föregås av träning för lång uthållighet.

Observera när du väljer kläder att vissa fibrer i tyget (t.ex. polyester, polyamid) genererar statisk elektricitet och kan därför hindra en tillförlitlig pulsmätning.

Observera att mobiltelefoner, tv-apparater och andra elektriska anordningar genererar ett elektromagnetiskt fält omkring sig och kan därför ge upphov till problem i pulsmätningen.

TRÄNING PÅ T50-LÖPMATTAN

Koppla strömmen till löpmattan genom att trycka fast kabeln i anslutningen framtill på redskapet och i nätuttaget samt trycka på strömmen till mattan med avbrytaren. Lampan i avbrytaren skall då tändas.

INSTÄLLNING AV ANVÄNDARUPPGIFTER

Tryck samtidigt på båda tangenterna för lutningsjustering så kommer du till inställningen av användaruppgifter. I textfältet på skärmen kommer det upp instruktioner på engelska, som byts med det värde som ställs in. Tryck på Enter för att inleda inställningarna.

1. Ställ in kön (Male = man, Female = kvinna); ändra inställningen med piltangenterna och bekräfta inställt värde med Enter så kommer du vidare till nästa inställning: informationen behövs för uppskattning av energiförbrukningen.
2. Ställ in användarens ålder; ändra inställningen med piltangenterna, bekräfta inställt värde med Enter så kommer du vidare till nästa inställning: informationen behövs för uppskattning av energiförbrukningen.
3. Ställ in måttenheter (Metric = metersystemet, Imperial = engelska måttenheter); ändra inställningen med piltangenterna, bekräfta inställt värde med Enter så kommer du vidare till nästa inställning.
4. Ställ in ljudsignalen (**ON** = signalen är påkopplad, **OFF** = signalen är avkopplad); ändra inställningen med piltangenterna, bekräfta inställt värde med Enter så kommer du vidare till nästa inställning.
5. TOTAL TIME anger hur länge redskapet använts totalt. Värdet kan inte ändras, du kommer vidare till nästa inställning med Enter.
6. TOTAL DISTANCE anger hur lång sträcka som sprungits på redskapet totalt. Värdet kan inte ändras, tryck på Enter så kommer du tillbaka till inställning av kön. Avsluta användarinställningarna med Start.

VAL AV TRÄNING

Koppla strömmen till löpmattan genom att trycka fast kabeln i anslutningen framtill på redskapet och i nätuttaget samt trycka på strömmen till mattan med avbrytaren. Lampan i avbrytaren skall då tändas. Försäkra dig om att säkerhetsnyckeln är på plats. Tryck på Select tills önskad träning är indikerad. Du har följande alternativ:

1. Manual-träning, där du själv ställer in både hastigheten och lutningen under träningen.
2. Pulsstyrd träning, HRC-träning, där löpmattan justerar hastigheten/lutning automatiskt så att du hela tiden tränar vid inställd pulsnivå; pulsstyrda profiler förutsätter alltid att du använder pulsbälte.
3. En färdig träningsprofil, där hastigheten/lutningen eller pulsnivån varierar på ett förutbestämt sätt.

MANUAL-TRÄNING

1. Löpmattan är förinställd på Manual-träning.
2. Tryck på Enter och ställ in användarens vikt med piltangenterna. Bekräfta inställningen genom att trycka på Enter. Inställningen blir kvar i mätarens minne tills du ersätter den med ett annat värde.
3. Tryck på Start; mattan går igång med en hastighet på 1,0 km/h. Du kan justera hastigheten med tangentparet Hare/Sköldpadda. Du kan justera lutningen med tangentparet "uppåt" och "neråt".
4. Om du trycker på Stop/Pause en gång stannar mattan och övergår till stand by-läge i 5 minuter. Under den tiden kan du återuppta träningen genom att trycka på Start. Om du trycker två gånger på Stop/Pause avslutar du träningsprogrammet. Om du håller Stop intryckt i 2 sekunder nollställer du mätaren, varefter mätaren övergår till startläge.

Om du inte behöver ändra vikten kan du börja träna direkt genom att trycka på Start. Profilvisningen tar upp hastighetsdata för träningen med en minuts mellanrum. Efter 16 minuter börjar profilen flyttas till vänster så att visningen omfattar informationen för de 16 senaste minuterna.

PULSSTYRD TRÄNING

1. Profiler med pulsstyrning förutsätter att du använder pulsbälte. Om pulsmätningen inte fungerar kommer felmeddelandet HR ERROR upp i textfältet. Kontrollera att du har följt instruktionerna för pulsbältet.
2. Tryck på Select tills HRC är indikerat.
3. Tryck på Enter, så kommer du till inställningen av pulsnivån under träningen. Det senast inställda värdet för träningspulsen kommer upp i det mellersta sifferfönstret. Du kan ändra värdet med piltangenterna. Tryck på Enter för att bekräfta inställt värde. Inställningen blir kvar i mätarens minne tills du ersätter den med ett annat värde.
4. Tryck på Enter och ställ in vikten med piltangenterna. Tryck på Enter för att bekräfta inställt värde. Inställningen blir kvar i mätarens minne tills du ersätter den med ett annat värde.
5. Tryck på Start; träningen börjar och mattan går igång.
6. Om du trycker på Stop/Pause en gång stannar mattan och övergår till stand by-läge i 5 minuter. Under den tiden kan du återuppta träningen genom att trycka på Start. Om du trycker två gånger på Stop/Pause avslutar du träningsprogrammet. Om du håller Stop intryckt i 2 sekunder nollställer du mätaren, varefter mätaren övergår till startläge.

Om du inte behöver ändra inställningarna för vikten och pulsnivån för träningen inte behöver

ändras kan du börja träna med pulsstyrning genom att välja HRC och trycka på Start. Profilvisningen tar upp pulsdata för träningen med en minuts mellanrum. Efter 16 minuter börjar profilen flyttas till vänster så att visningen omfattar informationen för de 16 senaste minuterna.

TRÄNINGSPROFILER

För att säkerställa att träningen blir mångsidig, behaglig och målinriktad har Tunturi utvecklat ett antal färdiga träningsprofiler som fungerar på olika sätt. Profilernas form framställs på insidan av omslaget samt på mätarens tangentpanel och under träningen ger mätaren dessutom närmare information om den valda profilen. Mätaren meddelar på förhand om förändringar i profilen med hjälp av en ljudsignal. Profilvisningen upptar profilens form och uppgifter om nästa stapel i profilen.

A. Hill Walk, Hill Jog och Hill Run är träningsprofiler med olika grader av ansträngning. Du kan skala om ansträngningsgraden precis till den nivå du önskar och ställa in längden för träningspasset.
1. Hill-profilerna (med backterräng) kräver inte att du använder pulsbälte, men du kan få intressant extrainformation om din prestation med hjälp av det.
2. Tryck på Select tills önskad Hill-profil är indikerad.
3. Tryck på Enter så kommer du till inställningen för profilens längd. Det senast inställda värdet visas i sifferfönstret till vänster. Du kan ändra värdet med piltangenterna. Gränsvärdena är 10 minuter (10:00) och 3 timmar (h3:00), ändringar görs i steg om 5 minuter. Tryck på Enter för att bekräfta inställt värde. Inställningen blir kvar i mätarens minne tills du ersätter den med ett annat värde.
4. Tryck på Enter och ställ in användarens vikt med piltangenterna. Tryck på Enter för att bekräfta inställt värde. Inställningen blir kvar i mätarens minne tills du ersätter den med ett annat värde.
5. Tryck på Start; träningen börjar och mattan går igång.
6. Du kan skala om hastighetsnivån för profilen med hjälp av piltangenterna i steg om 5 % uppåt eller neråt.
7. Om du trycker på Stop/Pause en gång stannar mattan och övergår till stand by-läge i 5 minuter. Under den tiden kan du återuppta träningen genom att trycka på Start. Om du trycker två gånger på Stop/Pause avslutar du träningsprogrammet. Om du håller Stop intryckt i 2 sekunder nollställer du mätaren, varefter mätaren övergår till startläge.

Om du inte behöver ändra vikten och profillängden kan du börja träna genom att välja önskad Hill-profil och trycka på Start.

B. Rolling Hills är en träningsform av intervalltyp, där du kan ställa in den sträcka du vill löpa under träningen.
1. Profilen kräver inte att du använder pulsbälte, men du kan få intressant extrainformation om din prestation med hjälp av det.
2. Tryck på Select tills Rolling Hills är indikerat.
3. Tryck på Enter så kommer du till inställningen för profildistansen. De senast inställda värdet visas i det mellersta sifferfönstret. Du kan ändra värdet med piltangenterna. Förinställt värde är 3 km och gränsvärdena 3 km och 42 km, ändringar görs i steg om 1 km. Tryck på Enter för att bekräfta inställt värde. Inställningen blir kvar i mätarens minne tills du ersätter den med ett annat värde.
4. Tryck på Enter och ställ in vikten med piltangenterna. Tryck på Enter för att bekräfta inställt värde. Inställningen blir kvar i mätarens minne tills du ersätter den med ett annat värde.
5. Tryck på Start; träningen börjar och mattan går igång. Justera hastigheten med hjälp av tangenterna för hastighetsjustering.
6. Om du trycker på Stop/Pause en gång stannar mattan och övergår till stand by-läge i 5 minuter. Under den tiden kan du återuppta träningen genom att trycka på Start. Om du trycker två gånger på Stop/Pause avslutar du träningsprogrammet. Om du håller Stop intryckt i 2 sekunder nollställer du mätaren, varefter mätaren övergår till startläge.

Om du inte behöver ändra vikten och profillängden för träningen kan du starta den pulsstyrda träningen genom att välja Rolling Hills och trycka på Start.

C. Profilerna Fatburner (för fettförbränning), Cardio (för upprätthållande av konditionen) och Fit (för höjning av konditionen) är pulsstyrda träningsprofiler med olika grad av ansträngning och låter dig ställa in längden på träningen.
1. Fatburner-, Cardio- och Fit-profilerna är pulsstyrda och förutsätter alltid att du använder pulsbälte. Om pulsmätningen inte fungerar kommer felmeddelandet HR error upp i textfältet. Kontrollera då att du har följt instruktionerna för pulsbältet.
2. Tryck på Select tills önskad profil är indikerad.
3. Tryck på Enter så kommer du till inställningen för profilens längd. Det senast inställda värdet visas i sifferfönstret till vänster. Du kan ändra värdet med piltangenterna. Gränsvärdena är 10 minuter (10:00) och 3 timmar (h3:00), ändringar görs i steg om 5 minuter. Tryck på Enter för att bekräfta inställt värde. Inställningen blir kvar i mätarens minne tills du ersätter den med ett annat värde.

4. Tryck på Enter och ställ in vikten med piltangenterna. Tryck på Enter för att bekräfta inställt värde. Inställningen blir kvar i mätarens minne tills du ersätter den med ett annat värde.
5. Tryck på Start; träningen börjar och mattan går igång.
6. Du kan skala om pulsnivån för profilen med piltangenterna i steg om 5 % uppåt eller neråt.
7. Om du trycker på Stop/Pause en gång stannar mattan och övergår till stand by-läge i 5 minuter. Under den tiden kan du återuppta träningen genom att trycka på Start. Om du trycker två gånger på Stop/Pause avslutar du träningsprogrammet. Om du håller Stop intryckt i 2 sekunder nollställer du mätaren, varefter mätaren övergår till startläge.

Om du inte behöver ändra vikten och profillängden kan du starta träningen genom att välja önskad pulsstyrd profil och trycka på Start.

SERVICE

Kolla en gång om året att alla skruvar och muttrar är åtdragna.

SMÖRJNING

Smörjningen är den allra viktigaste av löpbandets serviceåtgärder. Smörjning är absolut nödvändigt alltid när du märker att löpbandets friktion tydligt ökat eller motorn upphettats; ökad friktion visar sig i form av knyckiga rörelser. Otillräcklig smörjning leder till förslitningar och skador på löpbandet, bottenskivan och motorn. I normal användning (30 minuters träning 3 gånger i veckan) behöver du smörja med T-Lube med 4-6 månaders mellanrum. Kontrollera att du smort tillräckligt genom att känna på plattan under bandet med handen när bandet står stilla; om underlaget är fuktigt, behöver du inte smörja. Om plattan är helt torr eller nästan torr, behöver löpmattan mera smörjmedel. Gör så här:

1. Stanna bandet.
2. Fäst röret för smörjmedlet i spetsen på smörjmedelstuben.
3. Lyft upp kanten på mattan.
4. För in röret för smörjmedlet mellan mattan och underlaget ungefär 20 cm från apparatens framkant.
5. Spruta smörjmedel på underlaget i hela dess längd. Försök få smörjmedlet så nära mitten på löpunderlaget som möjligt.
6. Löpbandet är nu klara att använda.

OBS! Använd enbart Tunturis smörjmedel T-Lube till din löpmatta. T-Lube erhåller du hos din Tunturi-handlare.

RENGÖRING AV LÖPBAND

Torka av handstöden och mätaren med en fuktig duk. Använd inga lösningsmedel! Dammsug regelbundet de synliga delarna av löpbandets ram (bl.a. bandet, bottenskivan, sidoplåtarna) med ett litet munstycke. För rengöring av löpbandets undersida lyfts bandet upp i förvaringsposition. **OBS!** Håll även omgivningen kring löpmattan ren. Löpmattan drar i användning till sig t.ex. damm som kan ge upphov till funktionsproblem för redskapet.

CENTRERING AV LÖPBAND

Kontrollera bandets funktion under ditt träningspass och utför de nedan beskrivna inställningsåtgärderna omedelbart när du märker att det behövs. Bandet skall ligga mitt på valsarna. Någon centrering behövs vanligtvis inte, om
● löpbandet placerats på ett plant underlag och har den rätta spänningen
● bandet är riktigt centrerat På grund av olika löpstilar (t ex ojämn viktfördelning) kan bandet dock småningom förskjutas mot endera sidan.

Om löpbandets kant sticker ut under någondera av sidprofilerna, måste bandet centreras på nytt.

1. Ställ in hastigheten på 5 km/h.
2. Om löpbandet drar åt vänster, vrid den vänstra justeringsbulten i den bakre kanten av löpbandet 1/4 varv medsols och den högra justeringsbulten 1/4 varv motsols. Redan 1/4 varv påverkar bandets riktning. Därför skall justeringsbultarna vridas litet åt gången. Om löpbandet drar åt höger, vrid den högra justeringsbulten 1/4 varv medsols och den vänstra justeringsbulten 1/4 varv motsols.
3. Om löpbandet hålls i mitten är inställningen riktig, men om bandet alltjämt dras åt sidan skall åtgärden upprepas tills bandet löper rakt. Om bandet får löpa snett under en längre tid, så att endera sidan skavar mot redskapets kant, kan driftstörningar förekomma. Garantin täcker inga fel eller skador som beror på att bandet inte centrerats.

JUSTERING AV LÖPBANDETS SPÄNNING

Löpbandet måste spännas, om det börjar slira vid normal drift. Spänningen skall dock vara så liten som möjligt! Spänningen justeras med hjälp av samma bultar som vid centreringen.
1. Ställ in hastigheten på 5 km/h.
2. Vrid båda justeringsbultarna medsols lika mycket, ca 1/4 varv.
3. Försök få bandet att gå långsammare genom att bromsa med fötterna (som i en utförsbacke).

Om bandet fortfarande slirar, vrid ytterligare 1/4 varv och upprepa försöket. Mycket kraftig

bromsning får bandet att slira. Om mattan regelbundet börjar slira trots justeringar, kontakta din försäljare.

STÖRNINGAR VID ANVÄNDNING

OBS! Trots kontinuerlig kvalitetskontroll kan fel eller funktionsstörningar som beror på någon enskild komponent förekomma. Därför är det onödigt att hela redskapet skickas på reparation, eftersom det för det mesta räcker med att aktuell komponent byts. Kontakta genast din försäljare om du upptäcker fel eller brister när du använder ditt redskap eller om du behöver reservdelar. Uppge alltid redskapets modell och serienummer. Beskriv problemet, hur redskapet använts, och uppge inköpsdagen. Behöver du reservdelar, uppge också numret på reservdelar; du hittar en lista på reservdelar i slutet på den här handboken.

Om din löpmatta fungerar på ett sätt som avviker från det normala, vrid strömbrytaren till OFF och vänta i en minut. Koppla därefter på mattan igen och kontrollera om felet är avhjälpt. Om felet inte upprepas, kan du använda löpmattan normalt. Om felet inte avhjälps av detta, kontakta din försäljare.

KODER FÖR FEL

Användargränssnittet meddelar om störningar i olika funktioner genom att visa felkoder med **ERROR** på skärmen.

ERROR 1: bandets hastighet motsvarar inte inställt värde
Koppla från strömmen till löpmattan, vänta i en minut och koppla på mattan igen. Om felet inte längre upprepas, kan du använda mattan normalt. Om felet inte avhjälps, kontakta din försäljare.
ERROR 2: bandets hastighet överstiger säkerhetsgränsen
Kontakta din försäljare.
ERROR 3: säkerhetsnyckeln har lossnat
Sätt tillbaka säkerhetsnyckeln på plats och fortsätt träningen.
ERROR 5: funktionsstörning i motorn för lutningsjusteringen
Koppla från strömmen till löpmattan, vänta i en minut och koppla på mattan igen. Tryck samtidigt på Hare/Sköldpadda -tangenter samt tangenten lutning ”neråt”: löpmattan kalibreras automatiskt. Tryck på Stop-tangenten i 2 sekunder för att avsluta kalibreringen. Om felet inte längre upprepas, kan du använda mattan normalt. Om felet inte avhjälps, kontakta din försäljare.
ERROR 11: Störning i dataöverföringen
Koppla från strömmen till löpmattan, vänta i en minut och koppla på mattan igen. Om felet inte längre upprepas, kan du använda mattan normalt. Om felet inte avhjälps, kontakta din försäljare.

ÖVERSTRÖMSSKYDD

Ifall löpbandets strömförbrukning blir för stor, bryter redskapets överströmsskydd av strömtillförseln till löpbandet som en säkerhetsåtgärd, och tryckknappen på säkringen vid strömavbrytaren hoppar upp. Innan du fortsätter att använda redskapet, kontrollera löpbandets smörjning samt eventuella övriga mekaniska orsaker till att överströmskyddet gick av. Tryck ned tryckknappen på säkringen, och redskapet är driftklart igen.

TRANSPORT OCH FÖRVARING

Du kan vika ihop T50 löpbandet för att spara utrymme. Tryck på tangenten "neråt" för att sjunka löunderlagets lutning till noll. Stäng av strömbrytaren samt dra ut elsladden ur väggen och löpbandet. Ta tag i ramröret under den bakre delen av löpunderlaget och lyft upp löpunderlaget.

OBS! I förvaringsläge måste löpbandet alltid vara låst. För att förflytta T50, gör så här: Drag ut nätkabeln ur vägguttaget och stickdosan i löpbandet före förflyttningen. Lyft upp löpunderlaget och lås det. Stå bakom löpbandet, ta tag i handtagen och flytta löpbandet genom att rulla det. Sänk löpbandet försiktigt ner på golvet. Handtaget för låsningens frigörelse finns på bakre stödbenets vänstra sida. Frigör löpbandets låsning genom att dra handtaget nedåt.

När man flyttar på redskapet kan vissa golvmaterial ta skada, t.ex. parkettgolv. Underlaget bör i sådana fall skyddas.

OBS! Förflytt löpbandet ytterst försiktigt över ojämna ställer på golvet, till exempel över tröskel. I trappor får löpbandet aldrig trasporteras på trasporthjulen, utan det måste bäras.

OBS! Efter förflyttning måste bandet vid behov centreras.

För undvikande av funktionsstörningar skall redskapet förvaras på ett torrt och dammfritt ställe som har en jämn temperatur. Drag ur stickkontakten efter varje användning.

TEKNISKA DATA

Längd ....193 cm (106 cm)
Höjd ....142 cm (172 cm)
Bredd ....84 cm
Vikt ....109 kg
Löpyta ....51 cm x 130,5 cm
Bandhastighet ....1,0-16 km/h
Lutning................................... 0-10 %
Motor ....2,5 HK

Alla Tunturimodeller har konstruerats för att uppfylla EU:s EMC-direktiv gällande elektromagnetisk kompatibilitet (89/336/EEC) och elutrustning som utformats för användning inom vissa gränser för spänningen (73/23/EEC). Därför är denna produkt försedd med CE-konformitetsmärkning.

På grund av vår policy för kontinuerlig produktutveckling förbehåller vi, Tunturi, oss rätten till ändringar.

OBS! Instruktionerna måste följas noggrannt vid montering, användning och underhåll av redskapet. Garantin gäller inte skador som uppkommit pga. underlåtande att iaktta de instruktioner för montering, justering och underhåll som beskrivits här. Redskapet som modifieras eller förändras på ett sätt som inte är godkänt av Tunturi Oy Ltd får inte användas.

Vi önskar dig mycket nöje i träningen med din nya träningspartner från Tunturi.

SISÄLTÖ

HUOMAUTUKSET JA VAROITUKSET

Tämä opas on olennainen osa kuntolaitettasi. Perehdy ohjeisiin huolellisesti ennen kuin asennat, käytät tai huollat kuntolaitettasi. Sinun tulee ehdottomasti säilyttää tämä opas, sillä jatkossa se opastaa Sinua niin kuntolaitteesi tehokkaaseen käyttöön kuin huoltoonkin. Muista aina noudattaa tämän oppaan ohjeita.

- Laitteen saa kytkeä vain maadoitettuun pistorasiaan. Älä käytä jatkojohtoja juoksumaton kytkennässä virtalähteeseen. Laitteen virrankulutus on enintään 10 A. Virtalähteet, joiden jännitevaihtelu on suurempi kuin 10 % voivat johtaa juoksumaton virheelliseen toimintaan tai vahingoittaa juoksumaton elektroniikkaa. Mikäli laite kytketään tässä ohjekirjassa annettujen ohjeiden vastaisesti, laitteen takuu raukeaa.

- Laitteen verkkojohto on varustettu maadoitetuilla liittimellä ja pistokkeella. Muutoksia pistorasiaan tai verkkojohdon pistokkeisiin saa tehdä vain henkilö, jolla on lupa suorittaa sähkömekaanisten laitteiden huolto- ja korjaustöitä.

- Ennen harjoittelun aloittamista käy varmistuttamassa terveydentilasi lääkärillä.

- Älä yritä tehdä laitteelle muita kuin tässä ohjekirjassa kuvattuja säätöjä tai huoltotoimenpiteitä. Asennus- ja huoltotöitä tehtäessä virran on oltava kytkettynä pois ja verkkopistokkeen on oltava irti pistorasiasta.

- Laitetta saa käyttää vain sisätiloissa. Harjoitteluolosuhteissa laite kestää lämpötiloja +10 asteesta +35 asteeseen, varastoitaessa lämpötiloja -15 asteesta +40 asteeseen. Ilman kosteus ei saa missään tapauksessa ylittää 90 %.

- Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjäpaino on 135 kg.

- Laite on tarkoitettu kotikäyttöön. Kotikäytössä Tunturi Oy:n myöntämä takuuaika laitteelle on 24 kuukautta. Tarkempia tietoja kuntolaitteesi takuusta löydät laitteen mukana toimitetusta takuukirjasesta. Huomaa, että takuu ei korvaa mitään vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- ja huoltoohjeiden laiminlyönneistä.

TERVETULOA TUNTURI-KUNTOILIJOIDEN JOUKKOON!

Valintasi osoittaa, että tahdot todella huolehtia kunnostasi; valintasi osoittaa myös sen, että arvostat korkeaa laatua ja tyylikkyyttä. Tunturi-kuntolaitteen myötä olet valinnut korkealuokkaisen, turvallisen ja motivoivan kuntolaitteen harjoituskumppaniksesi. Olkoon tavoitteesi kuntoilun saralla mikä tahansa, olemme varmoja, että tällä Tunturin kuntolaitteella tulet tavoitteesi saavuttamaan.

ASENNUS

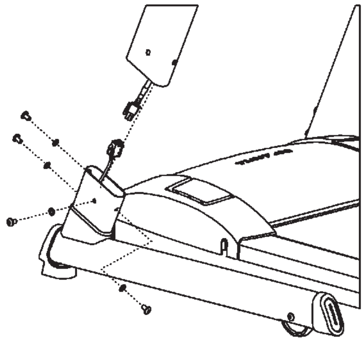
Aloita tarkistamalla, että pakkaus sisältää seuraavat osat:

1. Runko
2. Käsituet (2 kpl)
3. Poikittaistuki
4. Mittari
5. Verkkojohto
6. Asennustarvikepussi (sisältö merkitty *:llä varaosaluetteloon): säästä asennustarvikkeet, sillä voit tarvita niitä mm. laitteen säätämiseen

Ota ongelmatilanteissa yhteys laitteen myyjään. Ohjeessa mainitut suunnat oikea, vasen, etu ja taka on määritelty harjoitusasennosta katsottuna. Kokoa kuntolaitteesi toimintakuntoon seuraavasti:

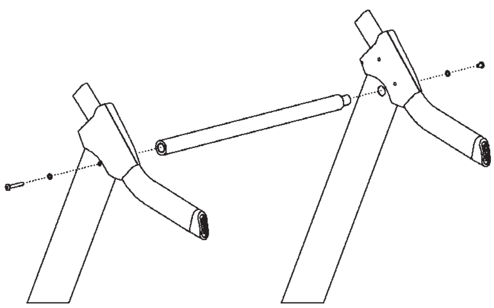
TÄRKEÄÄ! Nosta ja lukitse juoksualusta yläasentoon ennen laitteen nostamista pois pakkauksesta.

KÄSITUET



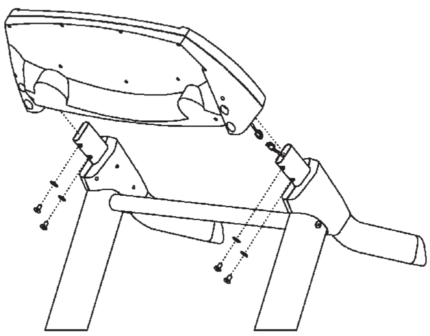
Liitä vasemmasta käsituesta ja rungosta tulevat johdot toisiinsa. Kiinnitä kumpikin käsituki neljällä aluslaatalla ja ruuvilla. **TÄRKEÄÄ!** Kiristä ruuvit tiukkaan vasta kun olet kiinnittänyt poikittaistuen ja mittarin paikoilleen.

POIKITTAISTUKI



Aseta poikittaistuki käsitukeen siten, että pidemmältä matkalta suojamuoviton pää tulee oikealle puolelle. Pistä ensin tämä pää paikalleen, sen jälkeen vasen pää. Kiinnitä poikittaistuen vasen pää aluslaatalla ja pitkällä kiinnitysruuvilla, oikea aluslaatalla ja lyhyellä ruuvilla. **TÄRKEÄÄ!** Kiristä ruuvit tiukkaan vasta kun olet kiinnittänyt mittarin paikoilleen.

MITTARI



Liitä vasemmasta käsituesta tuleva johto mittarijohtoon. Työnnä liitetty johto käsituen sisälle ja paina mittari paikalleen käsitukien yläpäähän. Kiinnitä mittari neljällä aluslaatalla ja ruuvilla. Kiristä tämän jälkeen muut käsituen kiinnitysruuvit. Poista suojakalvo näytön päältä.

VERKKOJOHTO

Ennen kuin kytket juoksumaton virtalähteeseen, tarkista jännitteen sopivuus laitteesi tyyppikilvestä. Kytke verkkovirtajohdon pistotulppa juoksumaton etuosassa olevaan liittimeen. Kytke virta laitteeseen liittimen vieressä olevasta virtakytkimestä.
TÄRKEÄÄ! Laitteen saa kytkeä vain maadoitettuun pistorasiaan. Älä käytä jatkojohtoja juoksumaton kytkennässä virtalähteeseen.

TURVA-AVAIN

Juoksumatto ja käyttöliittymä toimivat vain, jos turva-avain on asetettu kunnolla paikalleen; laite pysähtyy välittömästi, kun turva-avain irtoaa. Kiinnitä turva-avaimen naru pidikkeen avulla vaatetukseesi, esim. kauluskseen tai rintapieleen, ja työnnä turva-avain käyttöliittymän vasemmassa reunassa olevaan kiinnikkeeseen. Varmista harjoitellessasi, että turva-avaimen pidike on kiinnitetty vaatetukseesi kunnolla; turva-avaimen narun kiristyessä pidike ei koskaan saa irrota vaatetuksestasi ennen kuin turva-avain on irronnut käyttöliittymästä. Ota tukea käsituesta aina kun nouset matolta pois. Älä hyppää liikkuvalta matolta.

MITTARI

Mittarikuva on takaosan kääntölehdellä.

TOIMINTONÄPPÄIMET

SELECT
Ennen Start-näppäimen painallusta voit valita Select-näppäimellä harjoitusmuodon (manuaali / sykeohjattu) tai harjoitusohjelman.
ENTER
Vahvista valintasi (harjoitusmuoto tai -ohjelma, käyttäjäasetukset)
START
Käynnistää valitun harjoitteen
NOPEUDENSÄÄTÖNÄPPÄIMET (NUOLINÄPPÄIMET)
Painamalla jänisnäppäintä lisäät maton nopeutta 0,1 km/h portain, painamalla kilpikonnanäppäintä puolestaan vähennät maton nopeutta 0,1 km/h portain. Pidempi painallus nopeuttaa muutosta. Nopeuden vaihteluväli on 1,0 -16 km/h. Harjoitusohjelmissa voit skaalata vaativuustasoa ja sykeohjatussa harjoittelussa säätää tavoitesyketasoa nopeudensäätönäppäinten avulla. Painamalla jänisnäppäintä lisäät vaativuustasoa 5 % portain, painamalla kilpikonnanäppäintä puolestaan vähennät vaativuustasoa 5 % portain. Pidempi painallus nopeuttaa muutosta.
KALTEVUUDENSÄÄTÖNÄPPÄIMET
Painamalla nuoli ylös-näppäintä lisäät juoksualustan kaltevuutta 0,5 % portain, painamalla nuoli alas-näppäintä puolestaan vähennät juoksualustan kaltevuutta 0,5 %

portain. Pidempi painallus nopeuttaa muutosta. Kaltevuuden vaihteluväli on 0 - 10 %. Käynnistettyäsi juoksumaton pääset käyttäjäasetus-toimintoon painamalla molempia kaltevuudensäätö-näppäimiä yhtäaikaisesti.

SCAN/HOLD
Mittari vaihtaa näyttöikkunoiden arvoja 6 sekunnin välein. Mikäli haluat seurata jotakin arvoa pidempään, paina Scan/Hold-näppäintä, jolloin näytöt lukittuvat. Kun haluat taas seurata vaihtuvia näyttöjä, vapauta lukitus painamalla uudestaan Scan/Hold-näppäintä.

STOP/PAUSE
Painamalla Stop/Pause-näppäintä kerran, matto pysähtyy ja siirtyy 5 minuuttia kestävään odotustilaan. Tämän ajan kuluessa voit jatkaa keskeytettyä harjoitusta painamalla START-painiketta. Painamalla kahdesti Stop/Pause-näppäintä päätät harjoitusohjelman. 2 sekunnin painallus Stop-näppäimestä nollaa mittarin, jolloin mittari siirtyy käynnistystilaan.

NÄYTÖT

Mittarin näytöissä vaihtuu kolme näyttöarvoyhdistelmää 6 sekunnin välein: kulma / syke / nopeus, aika / matka / energiankulutus sekä aika / syke / nopeus. Painamalla Scan/Hold-näppäintä kerran lukitset näytöt, painamalla näppäintä toistamiseen vapautat ne, jolloin näyttöarvot vaihtuvat jälleen.

TIME (harjoitusaika)
näyttö sekunnin tarkkuudella 00:00 - 59:59, tämän jälkeen minuutin tarkkuudella 1:00-99:59
ELEVATION (juoksualustan kulma)
0-10 %, 0,5 % portain
DISTANCE (harjoitusmatka)
0-19.9 km, 0.1 km portain
HEART RATE (harjoitussyke)
45-220 bpm. Sykevalo vilkkuu aina, kun mittari vastaanottaa sykesignaalia.
KCAL (arvioitu energiankulutus)
0-999 kcal, 1 kalorin portain
SPEED (juoksumaton nopeus)
1-14 km/h, 0,1 km/h portain
GRAFIIKKA/TEKSTINÄYTTÖ
siirryttäessä harjoitukseen näyttö antaa englanninkielisiä ohjeita, harjoituksen aikana näytössä on 16 pylvästä valitusta harjoituksesta.

YLEISTÄ HARJOITTELUSTA

HUOMIOITAVAA TERVEYDESTÄSI

- Muista venytellä sekä harjoituksen alussa että lopussa. Venyttelyn avulla saat lihaksesi ja nivelsiteesi joustaviksi, laukaiset mahdolliset jännitystilat ja vältät venähdykset ja kipeytymiset harjoituksen aikana. Tee liikkeet rauhallisesti, pitkään ja nykimättä.

HUOMIOITAVAA HARJOITTELUPAIKASTA

- Laitetta saa käyttää vain sisätiloissa.
- Sijoita juoksumatto kovalle, tasaiselle ja suojatulle alustalle. Valitse laitteen sijoituspaikka siten, että laitteen eteen ja sivuille jää vähintään 100 cm ja taakse 100x200 cm vapaata tilaa.
- Huolehdi, että harjoitteluympäristö on riittävän hyvin ilmastoitu. Vilustumisen estämiseksi vältä kuitenkin harjoittelua vetoisissa tiloissa.

HUOMIOITAVAA LAITTEEN KÄYTÖSTÄ

- Irrota verkkopistoke jokaisen käyttökerran jälkeen.
- Mikäli lasten annetaan käyttää laitetta, vanhempien tai muiden vastuullisten tulee ottaa huomioon lasten sekä henkinen että fyysinen kehitys ja ennen kaikkea luonne. Lapsia tulee valvoa ja opastaa juoksumaton oikeassa käytössä.
- Vain yksi henkilö kerrallaan saa harjoitella laitteella.
- Pidä kätesi kaukana liikkuvasta matosta. Pidä laitteen alusta aina tyhjänä äläkä työnnä sinne käsiäsi tai jalkojasi tai mitään esineitä.
- Käytä harjoitellessasi sopivaa vaatetusta ja asianmukaisia jalkineita. Varmista, että kengännauhasi ovat harjoitellessa aina kunnolla solmitut. Käytä vain sisäkäyttöön tarkoitettuja urheilujalkineita.
- Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on kaikin puolin kunnossa. Älä koskaan käytä viallista laitetta.
- Älä käytä laitetta mikäli kaikki katteet ja suojukset eivät ole paikoillaan.

HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN

- Muista venytellä sekä harjoituksen alussa että lopussa. Venyttelyn avulla saat lihaksesi ja nivelsiteesi joustaviksi, laukaiset mahdolliset jännitystilat ja vältät venähdykset ja kipeytymiset harjoituksen aikana. Tee liikkeet rauhallisesti, pitkään ja nykimättä.
- Käynnistä juoksumatto harjoitusta varten aina siten, että seisot hajareisin juoksumaton reunalevyillä.
- Ota tukea käsituesta aina kun nouset matolle tai siltä pois ja aina kun vaihdat maton nopeutta kesken juoksun. Älä hyppää liikkuvalta matolta.
- Jos tunnet harjoittelun aikana pahoinvointia, huimausta tai muita epänormaaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.

HARJOITUKSEN PÄÄTTÄMINEN

- Irrota turva-avain käyttöliittymästä.
- Kytke virta pois päältä juoksumaton etureunassa olevasta kytkimestä.
- Irrota verkkojohto sekä virtalähteestä että juoksumatosta.

● Puhdista laite tarvittaessa hiestä hieman kostealla liinalla tai pyyhkeellä; älä käytä liuottimia.
● Säilytä verkkojohto lasten ulottumattomissa ja poissa kulkuväyliltä.

KANNUSTA ITSEÄSI JATKAMAAN

Jotta saavuttaisit ne tavoitteet, jotka olet itsellesi asettanut, motivoi itseäsi liikkumaan. Muista, että lopullisena päämääränäsi on koko elämän kestävä terveys ja laadukkaampi elämä!
● Aseta itsellesi realistiset tavoitteet.
● Etene askel kerrallaan aikataulusi mukaan.
● Pidä kuntopäiväkirjaa, johon kirjaat edistymisesi.
● Vaihtele harjoittelutapaasi aika ajoin.
● Käytä mielikuvitustasi.
● Opettele itsekuria.

Tärkeää kuntoilussa on myös sen monipuolisuus. Harrastamalla eri liikuntalajeja elimistön eri lihasryhmät saavat tarvittavaa liikuntaa ja harjoittelun mielekkyys säilyy.

SYKE

Sykettä voidaan mitata mittarin sisälle valmiiksi asennetun sykevastaanottimen avulla koodaamattoman sykelähettimen kanssa.

Olipa tavoitteesi harjoittelussa mikä hyvänsä, parhaaseen tulokseen pääset harjoittelemalla oikealla rasitustasolla. Paras rasitustason mittari on oman sydämen syketaajuus. Lähde liikkeelle selvittämällä ensin maksimisykearvosi eli se lyöntimäärä, josta sykkeesi ei enää nouse, vaikka rasitus lisääntyisikin. Voit käyttää seuraavaa kaavaa suuntaa-antavana:

220 - IKÄ

Tulos on keskimääräinen arvo, sillä maksimisyke voi vaihdella yksilöllisesti runsaastikin. Maksimisyke putoaa keskimäärin yhden sykkeen vuodessa. Varsinkin siinä tapauksessa, että kuulut johonkin riskiryhmään, kannattaa sinun ehdottomasti varmistaa maksimisykkeesi lääkärin avustuksella.

Olemme määritelleet kolme eri sykealuetta, joista löydät tavoitteitasi parhaiten vastaavat harjoittelualueet.

ALOITTELIJAN TASO: 50 - 60 % maksimisykkeestä
Tämä taso on sopiva laihduttajille, toipilaille ja niille, jotka eivät ole harrastaneet liikuntaa aikaisemmin tai pitkään aikaan. Suositeltava harjoitusmäärä on kolme kertaa viikossa vähintään puoli tuntia kerrallaan.

KUNTOILIJAN TASO: 60 - 70 % maksimisykkeestä
Tämä taso sopii erinomaisesti kunnon kohottamiseen ja ylläpitämiseen. Harjoituksen tulisi kestää kerrallaan vähintään puoli tuntia ja harjoituskertoja tulisi olla vähintään kolme viikossa. Mikäli haluat kohottaa kuntoasi edelleen, sinun on lisättävä joko harjoituskertoja tai harjoitustehoa (ei kuitenkaan molempia yhtäaikaa).

AKTIIVIKUNTOILIJAN TASO: 70 - 80 % maksimisykkeestä
Harjoittelu tällä tasolla soveltuu vain erittäin hyväkuntoisille ja edellyttää jo pitkään jatkunutta kuntoilua.

Huomioi harjoitusvaatetuksessasi että tietyt vaatteisiin käytetyt kuidut (esim. polyesteri, polyamidi) tuottavat staattista sähköä, mikä saattaa estää luotettavan sykemittauksen.

Huomioi että matkapuhelin, tv ja muut sähkölaitteet muodostavat ympärilleen sähkömagneettisen kentän, joka aiheuttaa ongelmia sykemittauksessa.

HARJOITTELU T50-JUOKSUMATOLLA

Kytke virta juoksumattoon kiinnittämällä virtajohto juoksumaton etuosassa olevaan liittimeen sekä verkkopistokkeeseen ja painamalla maton virtakytkin käynnistysasentoon, jolloin kytkimen sisällä oleva lamppu syttyy.

KÄYTTÄJÄTIETOJEN ASETUS

Paina yhtäaikaisesti molempia kulmansäätönäppäimiä, jolloin siirryt käyttäjätietojen asetukseen. Näytön tekstikenttään tulee englanninkielinen ohjeteksti, joka vaihtuu asetettavan arvon mukaan. Paina Enter-näppäintä aloittaaksesi asetukset.

1. Aseta sukupuoli (Male = mies, Female = nainen); muuta asetusta nuolinäppäimillä, vahvista asetettu arvo Enter-näppäimellä jolloin siirryt seuraavaan asetukseen: tieto tarvitaan energiankulutuksen arviointiin
2. Aseta käyttäjän ikä; muuta asetusta nuolinäppäimillä, vahvista asetettu arvo Enter-näppäimellä jolloin siirryt seuraavaan asetukseen: tieto tarvitaan energiankulutuksen arviointiin
3. Aseta mittayksiköt (Metric = metrinen järjestelmä, Imperial = englantilaiset yksiköt); muuta asetusta nuolinäppäimillä, vahvista asetettu arvo Enter-näppäimellä jolloin siirryt seuraavaan asetukseen
4. Aseta äänimerkin käyttö (**ON** = äänimerkit käytössä, **OFF** = äänimerkit eivät käytössä); muuta asetusta nuolinäppäimillä, vahvista asetettu arvo

Enter-näppäimellä jolloin siirryt seuraavaan asetukseen
5. TOTAL TIME näytössä näet juoksumaton kokonaiskäyttöajan; arvoa ei voi muuttaa, Enter-näppäimellä siirryt seuraavaan näyttöön
6. TOTAL DISTANCE näytössä näet juoksumaton kokonaiskäyttämatkan; arvoa ei voi muuttaa, Enter-näppäimellä palaat sukupuolen asetukseen, käyttäjäasetuksista poistut Start-näppäimellä

HARJOITUKSEN VALINTA

Kytke virta juoksumattoon kiinnittämällä virtajohto juoksumaton etuosassa olevaan liittimeen sekä verkkopistokkeeseen ja painamalla maton virtakytkin käynnistysasentoon, jolloin kytkimen sisällä oleva lamppu syttyy. Varmista että turva-avain on paikallaan. Paina Select-näppäintä kunnes merkkivalo palaa haluamasi harjoituksen kohdalla. Voit valita

1. Manual-harjoituksen, jossa säädät harjoituksen aikana itse niin nopeutta kuin kulmaakin
2. sykeohjatun HRC-harjoituksen, jossa juoksumatto säätää nopeutta / juoksualustan kaltevuutta automaattisesti siten, että harjoittelet jatkuvasti asettamallasi syketasolla; sykeohjatut profiilit vaativat aina sykevyön käyttöä
3. valmiin harjoitusprofiilin, jossa nopeus / kulma tai syketaso vaihtelevat ennaltasäädetyllä tavalla

MANUAL-HARJOITUS

1. Manual-harjoitus on juoksumaton oletusasetuksena.
2. Paina Enter-näppäintä ja aseta käyttäjäpaino nuolinäppäimillä. Paina Enter-näppäintä vahvistaaksesi asetuksen. Asetus pysyy mittarin muistissa, kunnes se korvataan toisella arvolla.
3. Paina Start-näppäintä; matto lähtee liikkeelle 1,0 km/h nopeudella. Voit säätää nopeutta Jänis/Kilpikonna-näppäimillä ja juoksualustan kaltevuutta kaltevuudensäätönäppäimillä.
4. Painamalla Stop/Pause-näppäintä kerran, matto pysähtyy ja siirtyy 5 minuuttia kestävään odotustilaan. Tämän ajan kuluessa voit jatkaa keskeytettyä harjoitusta painamalla START-painiketta. Painamalla kahdesti Stop/Pause-näppäintä päätät harjoitusohjelman. 2 sekunnin painallus Stop-näppäimestä nollaa mittarin, jolloin mittari siirtyy käynnistystilaan.

Mikäli käyttäjäpainoa ei tarvitse muuttaa, voit aloittaa harjoituksen suoraan painamalla Start-näppäintä. Profiilinäyttöön kerääntyy minuutin välein harjoituksen nopeustieto. 16 minuutin kuluttua näyttö alkaa siirtyä vasemmalle siten, että näytössä on nopeustieto viimeisiltä 16 minuutilta.

SYKEOHJATTU HARJOITUS

1. Sykeohjatut profiilit edellyttävät aina sykevyön käyttöä. Mikäli sykemittaus ei toimi, tekstikentässä on virheilmoitus HR ERROR. Varmista tällöin, että olet noudattanut sykevyön käytöstä annettuja ohjeita.
2. Paina Select-näppäintä kunnes merkkivalo palaa HRC-tekstin vieressä.
3. Paina Enter-näppäintä, jolloin siirryt harjoitussyketason asetukseen. Viimeksi asetettu harjotussykearvo näkyy keskimmäisessä numeronäytössä. Voit muuttaa arvoa nuolinäppäimillä. Paina Enter-näppäintä vahvistaaksesi asetuksen. Asetus pysyy mittarin muistissa, kunnes se korvataan toisella arvolla.
4. Paina Enter-näppäintä ja aseta käyttäjäpaino nuolinäppäimillä. Paina Enter-näppäintä vahvistaaksesi asetuksen. Asetus pysyy mittarin muistissa, kunnes se korvataan toisella arvolla.
5. Paina Start-näppäintä; harjoitus alkaa ja matto lähtee liikkeelle.
6. Painamalla Stop/Pause-näppäintä kerran, matto pysähtyy ja siirtyy 5 minuuttia kestävään odotustilaan. Tämän ajan kuluessa voit jatkaa keskeytettyä harjoitusta painamalla START-painiketta. Painamalla kahdesti Stop/Pause-näppäintä päätät harjoitusohjelman. 2 sekunnin painallus Stop-näppäimestä nollaa mittarin, jolloin mittari siirtyy käynnistystilaan.

Mikäli käyttäjäpainoa ja harjoitussyketasoa ei tarvitse muuttaa, voit aloittaa sykeohjatun harjoituksen valitsemalla HRC-toiminnon ja painamalla Start-näppäintä. Profiilinäyttöön kerääntyy minuutin välein harjoituksen syketieto. 16 minuutin kuluttua näyttö alkaa siirtyä vasemmalle siten, että näytössä on syketieto viimeisiltä 16 minuutilta.

HARJOITUSPROFIILIT

Monipuolisen, miellyttävän ja tavoitteellisen harjoittelun varmistamiseksi Tunturi on kehittänyt eri tavoin toimivia valmiita harjoitusprofiileja. Profiilien muoto on esitetty takaosan kääntölehdellä sekä mittarin näppäinkalvossa, harjoituksen aikana mittari antaa lisäksi tarkempaa tietoa valitusta profiilista. Mittari ilmoittaa etukäteen profiilin muutoksista äänimerkillä. Profiilinäyttö osoittaa profiilin muodon sekä seuraavan profiilipylvään tiedot.

A. Hill Walk, Hill Jog ja Hill Run ovat vaativuustasoltaan erisasteisia harjoitusprofiileja, joissa voit skaalata vaativuustasoa juuri haluamallesi tasolle sekä asettaa harjoituksen keston.
1. Hill (Mäki)-profiilit eivät vaadi sykevyön käyttöä, mutta sykevyö antaa kiinnostavaa lisätietoa suorituksestasi.

2. Paina Select-näppäintä kunnes merkkivalo palaa haluamasi Hill-profiilin vieressä.
3. Paina Enter-näppäintä, jolloin siirryt profiilikeston asetukseen. Viimeksi asetettu kesto näkyy vasemmapuoleisessa numeronäytössä. Voit muuttaa arvoa nuolinäppäimillä (raja-arvot 10 minuuttia (10:00)- 3 tuntia (h3:00), muutokset 5 minuutin portain). Paina Enter-näppäintä vahvistaaksesi asetuksen. Asetus pysyy mittarin muistissa, kunnes se korvataan toisella arvolla.
4. Paina Enter-näppäintä ja aseta käyttäjäpaino nuolinäppäimillä. Paina Enter-näppäintä vahvistaaksesi asetuksen. Asetus pysyy mittarin muistissa, kunnes se korvataan toisella arvolla.
5. Paina Start-näppäintä; harjoitus alkaa ja matto lähtee liikkeelle.
6. Voit skaalata profiilin nopeustasoa nuolinäppäimien avulla 5 % portain ylös- ja alaspäin.
7. Painamalla Stop/Pause-näppäintä kerran, matto pysähtyy ja siirtyy 5 minuuttia kestävään odotustilaan. Tämän ajan kuluessa voit jatkaa keskeytettyä harjoitusta painamalla START-painiketta. Painamalla kahdesti Stop/Pause-näppäintä päätät harjoitusohjelman. 2 sekunnin painallus Stop-näppäimestä nollaa mittarin, jolloin mittari siirtyy käynnistystilaan.

Mikäli käyttäjäpainoa ja profiilin kestoa ei tarvitse muuttaa, voit aloittaa harjoituksen valitsemalla haluamasi Hill -profiilin ja painamalla Start-näppäintä.

B. Rolling Hills on intervallityyppinen harjoitus, jossa voit asettaa harjoituksen aikana juostavan matkan pituuden.
1. Profiili ei vaadi sykevyön käyttöä, mutta sykevyö antaa kiinnostavaa lisätietoa suorituksestasi.
2. Paina Select-näppäintä kunnes merkkivalo palaa Rolling Hills -tekstin vieressä.
3. Paina Enter-näppäintä, jolloin siirryt profiilimatkan asetukseen. Viimeksi asetettu matka näkyy keskimmäisessä numeronäytössä. Voit muuttaa arvoa nuolinäppäimillä, oletusarvona on 3 km (raja-arvot 3 km - 42 km, muutokset 1 km portain). Paina Enter-näppäintä vahvistaaksesi asetuksen. Asetus pysyy mittarin muistissa, kunnes se korvataan toisella arvolla.
4. Paina Enter-näppäintä ja aseta käyttäjäpaino nuolinäppäimillä. Paina Enter-näppäintä vahvistaaksesi asetuksen. Asetus pysyy mittarin muistissa, kunnes se korvataan toisella arvolla.
5. Paina Start-näppäintä; harjoitus alkaa ja matto lähtee liikkeelle. Säädä nopeutta nopeudensäätönäppäimien avulla.
6. Painamalla Stop/Pause-näppäintä kerran, matto pysähtyy ja siirtyy 5 minuuttia kestävään odotustilaan. Tämän ajan kuluessa voit jatkaa keskeytettyä harjoitusta painamalla START-painiketta. Painamalla kahdesti Stop/Pause-näppäintä päätät harjoitusohjelman. 2 sekunnin painallus Stop-näppäimestä nollaa mittarin, jolloin mittari siirtyy käynnistystilaan.

Mikäli käyttäjäpainoa ja profiilin kestoa ei tarvitse muuttaa, voit aloittaa sykeohjatun harjoituksen valitsemalla Rolling Hills -profiilin ja painamalla Start-näppäintä.

C. Fatburner (rasvanpoltto), Cardio (kunnon ylläpito) ja Fit (kunnonkohotus) -profiilit ovat vaativuustasoltaan erisasteisia sykeohjattuja harjoitusprofiileja, joissa voit asettaa harjoituksen keston.
1. Sykeohjatut Fatburner, Cardio ja Fit -profiilit edellyttävät aina sykevyön käyttöä. Mikäli sykemittaus ei toimi, tekstikentässä on virheilmoitus HR error. Varmista tällöin, että olet noudattanut sykevyön käytöstä annettuja ohjeita.
2. Paina Select-näppäintä kunnes merkkivalo palaa haluamasi profiilin vieressä.
3. Paina Enter-näppäintä, jolloin siirryt profiilikeston asetukseen. Viimeksi asetettu kesto näkyy vasemmapuoleisessa numeronäytössä. Voit muuttaa arvoa nuolinäppäimillä (raja-arvot 10 minuuttia (10:00) - 3 tuntia (h3:00), muutokset 5 minuutin portain). Paina Enter-näppäintä vahvistaaksesi asetuksen. Asetus pysyy mittarin muistissa, kunnes se korvataan toisella arvolla.
4. Paina Enter-näppäintä ja aseta käyttäjäpaino nuolinäppäimillä. Paina Enter-näppäintä vahvistaaksesi asetuksen. Asetus pysyy mittarin muistissa, kunnes se korvataan toisella arvolla.
5. Paina Start-näppäintä; harjoitus alkaa ja matto lähtee liikkeelle.
6. Voit skaalata profiilin syketasoa nuolinäppäimien avulla 5 % portain ylös- ja alaspäin.
7. Painamalla Stop/Pause-näppäintä kerran, matto pysähtyy ja siirtyy 5 minuuttia kestävään odotustilaan. Tämän ajan kuluessa voit jatkaa keskeytettyä harjoitusta painamalla START-painiketta. Painamalla kahdesti Stop/Pause-näppäintä päätät harjoitusohjelman. 2 sekunnin painallus Stop-näppäimestä nollaa mittarin, jolloin mittari siirtyy käynnistystilaan.

Mikäli käyttäjäpainoa ja profiilin kestoa ei tarvitse muuttaa, voit aloittaa harjoituksen valitsemalla haluamasi sykeohjatun profiilin ja painamalla Start-näppäintä.

HUOLTO

Laitteen käyttöturvallisuuden ylläpitäminen vaatii säännöllistä huoltoa ja mahdollisten toimintahäiriöitä aiheuttavien tekijöiden (osien kuluminen jne.) tarkkailua. Tarkista kerran vuodessa kaikkien kiinnitysruuvien ja muttereiden kireys. Mikäli jokin laitteen osa vikaantuu, osa

tulee vaihtaa välittömästi. Laitetta ei saa käyttää ellei se ole täysin toimintakuntoinen.

HUOLTOVOITELU

Huoltovoitelu on juoksumaton huoltotoimenpiteistä ehdottomasti tärkein. Huoltovoitelu on välttämätön aina, kun huomaat maton liikkuvan nykivästi tai moottorin kuumenevan. Lisävoitelun tarve on pitkälti riippuvainen käyttäjän painosta sekä juoksutyylistä: suuri käyttäjäpaino sekä maton hiljainen käyttönopeus ovat tekijöitä, jotka rasittavat laitetta eniten ja vaativat siksi erityistä huomiota huoltovoiteluun. Normaalissa käytössä (30 minuutin harjoitusjakso 3 kertaa viikossa) huoltovoitelu T-Lubella on tarpeen 4 -6 kuukauden välein. Tarkista voitelun riittävyys kokeilemalla kädelläsi aluslevyä pysäytetyn maton alta; mikäli aluslevy on kostea, voitelutarvetta ei ole. Mikäli levy on lähes tai täysin kuiva, lisää välittömästi voiteluainetta seuraavan ohjeen mukaisesti:

1. Pysäytä matto.
2. Kiinnitä voiteluputki voiteluainepurkin nokkaan.
3. Nosta maton reunaa ylös.
4. Työnnä voiteluputki maton ja aluslevyn väliin noin 20 cm:n etäisyydelle laitteen etupäästä.
5. Suihkuta voiteluainetta koko aluslevyn pituudelle. Yritä saada voiteluainetta mahdollisimman keskelle juoksualustaa.
6. Juoksumatto on heti käyttövalmis.

TÄRKEÄÄ! Käytä pohjalevyn voiteluun vain Tunturin T-Lube voiteluainetta. T-Lube voiteluainetta on saatavana laitteesi myyjältä.

JUOKSUMATON PUHDISTUS

Puhdista käsituet ja käyttöliittymä pölystä ja liasta säännöllisesti hieman kostealla kankaalla. Älä käytä liuottimia. Puhdista juoksumaton rungon näkyvät osat (mm. matto, pohjalevy, reunalevyt) pienisuuttimisella imurilla säännöllisesti. Laitteen pohjapuolen puhdistusta varten nosta juoksumatto säilytysasentoon.

TÄRKEÄÄ! Pidä myös juoksumaton ympäristö puhtaana. Käytössä juoksumatto kerää esim. pölyä, joka voi aiheuttaa ongelmia laitteen toiminnassa.

MATON KESKITTÄMINEN

Tarkkaile maton kulkua harjoittelusi aikana ja suorita alla esitetyt säätötoimet välittömästi, kun huomaat niihin tarvetta. Maton tulee kulkea laitteen keskellä. Keskittämistä ei yleensä tarvita, mikäli

- juoksumatto on tasaisella ja kovalla alustalla ja maton kireys on oikea ja
- matto on oikein keskitetty.

Esimerkiksi harjoittelijan epätasaisesta painonjakaumasta johtuen matto saattaa kuitenkin lähteä siirtymään kohti laitteen toista reunaa.

1. Säädä nopeudeksi 5 km/h.
2. Jos matto siirtyy kohti laitteen vasenta reunaa, käännä juoksumaton takareunassa olevaa vasemmanpuoleista säätöruuvia 1/4 kierrosta myötäpäivään ja oikeanpuoleista säätöruuvia 1/4 kierrosta vastapäivään. Jos matto siirtyy kohti laitteen oikeaa reunaa, käännä oikeanpuoleista säätöruuvia 1/4 kierrosta myötäpäivään ja vasemmanpuoleista säätöruuvia 1/4 kierrosta vastapäivään.
3. Säätö on riittävä, mikäli matto pysyy keskellä, mutta jos matto jatkaa edelleen kulkemistaan kohti laitteen toista reunaa, jatka asteittaista säätämistä kunnes matto kulkee suoraan. Mikäli maton annetaan kulkea pidemmän ajan vinossa siten, että jompikumpi maton reuna hankaa laitteen sivuja vasten, laitteen käytössä saattaa ilmetä häiriöitä. Laitteen takuu ei korvaa maton keskittämisen laiminlyömisestä johtuvia vikoja tai vaurioita.

MATON KIREYDEN SÄÄTÖ

Maton tulee olla niin löysällä kuin mahdollista. Mattoa pitää kuitenkin kiristää, jos se normaalikäytössä alkaa luistaa telan päällä. Kireyden säätö suoritetaan samoilla säätöruuveilla kuin keskittäminen. Mikäli matto ei kiristy säätöruuveista, ota yhteys laitteen myyjään.

1. Säädä nopeudeksi 5 km/h.
2. Kierrä molempia säätöruuveja myötäpäivään 1/4 kierrosta.
3. Yritä hidastaa maton kulkua kävelemällä jarruttaen, ikään kuin kulkisit alamäkeen.

Mikäli matto luistaa edelleen, kierrä vielä 1/4 kierrosta ja toista kokeilu. Hyvin voimakkaasti jarrutettaessa matto saa luistaa. Mikäli matto luistaa jatkuvasti säädöistä huolimatta, ota yhteys laitteen myyjään.

KÄYTTÖHÄIRIÖT

TÄRKEÄÄ! Jatkuvasta laaduntarkkailusta huolimatta laitteessa saattaa esiintyä yksittäisistä komponenteista johtuvia yksilövikoja tai toimintahäiriöitä. Koko laitteen toimittaminen korjattavaksi on yleensä tarpeetonta, sillä vika on useimmiten korjattavissa ko. osan vaihdolla. Mikäli laitteen toiminnassa ilmenee häiriöitä käytön aikana, ota välittömästi yhteys laitteen myyjään. Ilmoita laitteesi malli ja sarjanumero. Ilmoita lisäksi häiriön luonne, mahdollinen vikakoodi (esim. ERROR 2), laitteen käyttöympäristö sekä ostopäivämäärä.

Mikäli juoksumatossasi ilmenee normaalista poikkeavia toimintoja, käännä virtakytkin asentoon OFF ja odota minuutin verran.

Käynnistä tämän jälkeen matto ja totea onko virhetoiminta poistunut. Mikäli virhetoimintoa ei enää esiinny, laitetta voi käyttää normaalisti. Mikäli virhetoiminto ei ole poistunut, ota yhteys laitteen myyjään.

Mikäli tarvitset laitteeseesi varaosia, ilmoita aina laitteen malli, sarjanumero sekä tarvittavan osan varaosanumero. Varaosaluettelon löydät tämän oppaan lopusta. Laitteessa saa käyttää vain varaosalistassa mainittuja osia.

VIKAKOODIT

Käyttöliittymä antaa tiedon havaitsemastaan toimintahäiriöstä näytölle. Vikakoodin tunnistat näytön sanasta **ERROR**.

ERROR 1: maton nopeus ei vastaa asetettua arvoa
Katkaise virta juoksumatolle, odota minuutti ja käynnistä matto uudestaan. Mikäli virhetoimintoa ei enää esiinny, laitetta voi käyttää normaalisti. Mikäli virhetoiminto ei ole poistunut, ota yhteys laitteen myyjään.
ERROR 2: maton nopeus nousee yli turvarajan
Ota yhteys laitteen myyjään.
ERROR 3: turva-avain irronnut
Kiinnitä turva-avain paikalleen ja jatka harjoitusta.
ERROR 5: kaltevuudensäätömoottorin toimintahäiriö
Katkaise virta juoksumatolle, odota minuutti ja käynnistä matto uudestaan.Paina yhtäaikaisesti molempia nopeudensäätönäppäimiä sekä kaltevuutta pienentävää näppäintä: juoksumatto kalibroituu automaattisesti. Poistu kalibroinnista painamalla Stop-näppäintä 2 sekunnin ajan. Mikäli virhetoimintoa ei enää esiinny, laitetta voi käyttää normaalisti. Mikäli virhetoiminto ei ole poistunut, ota yhteys laitteen myyjään.
ERROR 11: Tiedonsiirtohäiriö
Katkaise virta juoksumatolle, odota minuutti ja käynnistä matto uudestaan. Mikäli virhetoimintoa ei enää esiinny, laitetta voi käyttää normaalisti. Mikäli virhetoiminto ei ole poistunut, ota yhteys laitteen myyjään.

YLIVIRTASUOJA

Mikäli juoksumaton virrankulutus kasvaa liian suureksi, turvatoimena maton ylivirtasuoja katkaisee virransyötön juoksumatolle ja virtakatkaisijan vieressä oleva sulakkeen painike hyppää ylös. Ennen laitteen käytön jatkamista tarkista erityisesti maton voitelu sekä mahdolliset muut mekaaniset syyt ylivirtasuojan laukeamiseen. Paina sulakkeen painike alas ja laite on jälleen valmis käytettäväksi.

KULJETUS JA SÄILYTYS

Juoksualustan voi nostaa tilaa säästävään säilytysasentoon seuraavasti: varmista että juoksualusta on nollakulmassa, kytke virta pois virtakytkimestä ja irroita verkkojohto virtalähteestä sekä juoksumatosta. Tartu laitteen takaosaan ja nosta juoksualusta ylös.

TÄRKEÄÄ! Älä koskaan jätä juoksualustaa säilytysasentoon vain kaasujousen varaan! Siirrä juoksumattoa seuraavasti: varmista ennen laitteen siirtämistä, että verkkojohto on irrotettu virtalähteestä sekä juoksumatosta; nosta sitten juoksualusta säilytysasentoon ja lukitse se. Asetu laitteen taakse ja siirrä laite kuljetuspyörien varassa työntäen. Lukituksen vapautuskahva sijaitsee vasemmalla puolella takajalkaa. Vapauta juoksualustan lukitus vetämällä kahvaa alaspäin. Laske juoksualusta maahan varovasti.

Ota lattian suojaus huomioon myös laitetta siirtäessäsi.

TÄRKEÄÄ! Siirrä juoksumattoa erityisellä varovaisuudella lattian epätasaisuuksien, esim. kynnysten yli. Rapuissa mattoa tulee aina kantaa.

TÄRKEÄÄ! Matto on tarvittaessa keskitettävä laitteen siirtämisen jälkeen.

Säilytä laite mahdollisimman kuivassa ja tasalämpöisessä paikassa pölyltä suojattuna. Irrota verkkopistoke jokaisen käyttökerran jälkeen.

TEKNISET TIEDOT

Pituus (säilytysasento)............193 cm (106 cm)
Korkeus ....142 cm (172 cm)
Leveys ....84 cm
Paino ....109 kg
Juoksupinta-ala ....51 cm x 130,5 cm
Nopeus ....1,0-16 km/h
Kaltevuuden säätö ....0-10 %
Moottori ....2,5 hv

Tunturi-laitteet täyttävät sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin (89/336/EEC) sekä pienjännitedirektiivin (73/23/EEC) vaatimukset. Tuotteet on varustettu sen mukaisesti CE-merkinnällä.

Jatkuvan tuotekehityksen vuoksi oikeudet muutoksiin pidätetään.

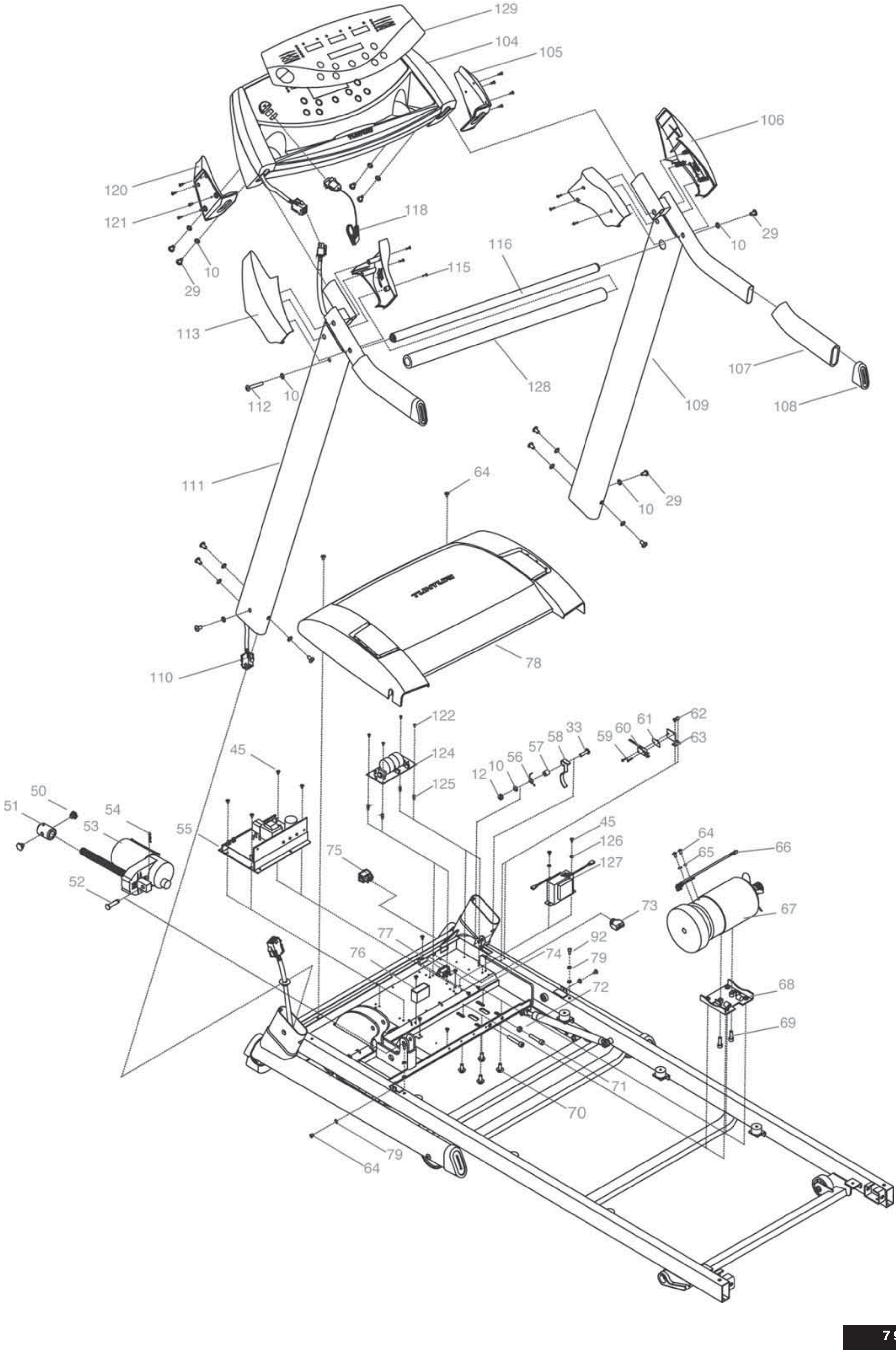
TÄRKEÄÄ! Tässä ohjekirjassa annettuja tietoja kuntolaitteen asennuksesta, käytöstä ja huollosta tulee noudattaa erittäin huolellisesti. Takuu ei korvaa vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä

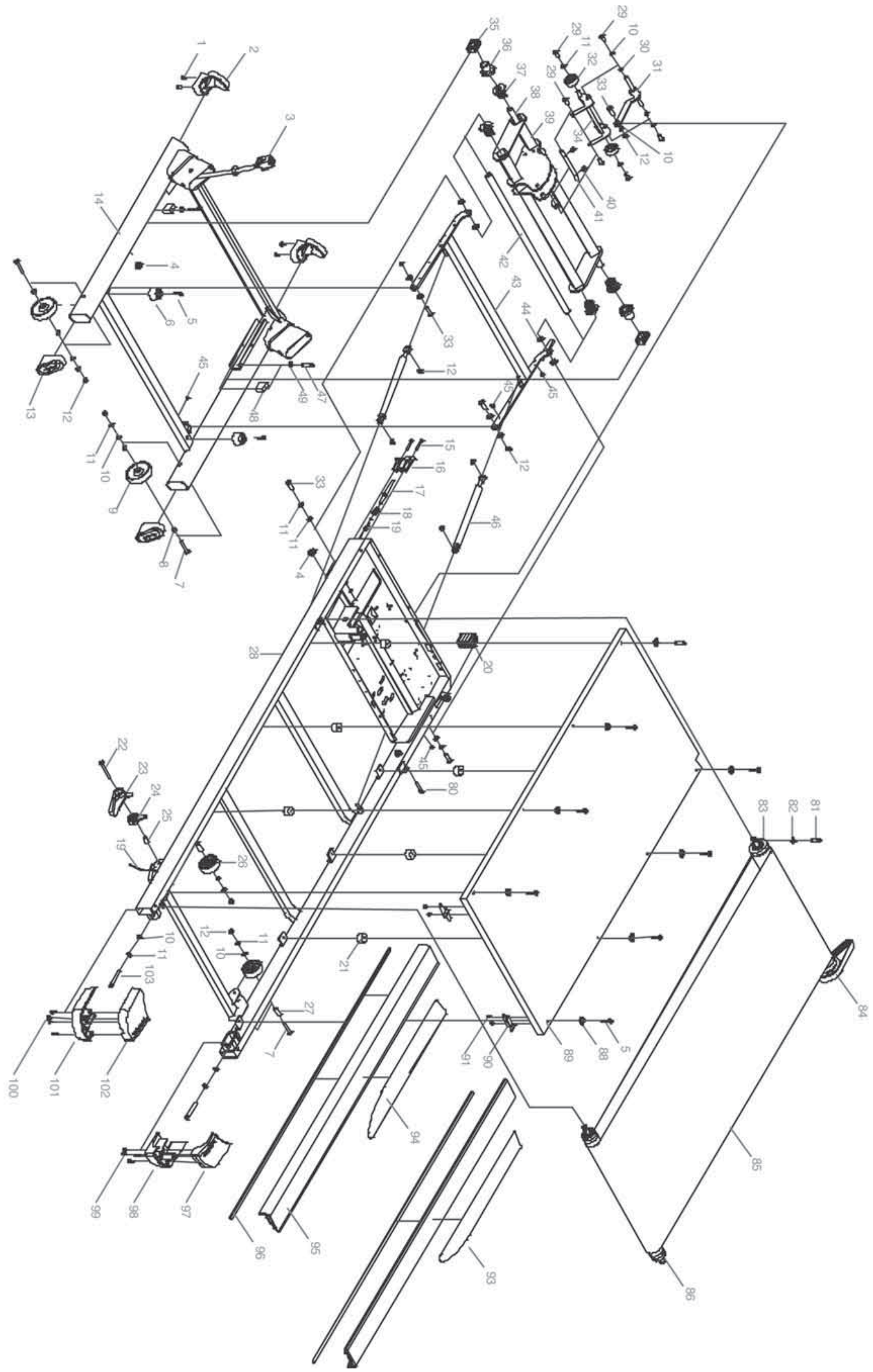
ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- tai huoltotoimenpiteiden laiminlyönneistä. Mikäli asennus-, säätö- tai huoltotoimenpiteitä tehdään toisin kuin ohjekirjassa mainitaan tai laitteelle tehdään toimenpiteitä, joita Tunturi Oy Ltd ei nimenomaisesti ole hyväksynyt, laitetta ei tule käyttää!

Toivotamme Sinulle miellyttäviä harjoitushetkiä Tunturi-harjoituskumppanisi kanssa!

T50

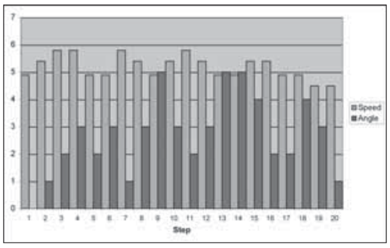
1	M6x15 DIN 7985	Screw	4
2	533 4136	Base frame end cap	2
4	533 4072	Snap bushing	2
5	M6x25 DIN 7985	Screw	10
6	533 4065	PVC foot	2
7	M8x50 ISO 7380	Dome head bolt	3
8	523 4044	Wheel sleeve	4
9	533 4062	Base frame wheel	2
*10	M8 DIN 6798 I	Star washer (* 14 pcs)	24
11	M8 DIN 125	Washer	12
12	M8 DIN 985	Nylock nut	12
13	533 4137	Base frame end cap	2
14	103 4082	Base frame	1
15	M5x40 DIN 912	Head allen key screw	2
16	533 4138	Lock pin cap, L	1
19	223 4004	Cable, release (incl. 17, 18)	1
20	533 4139	Frame end cap, R	1
21	533 4053	Rubber bumper	6
24	373 4008	Release lever (incl. 22, 23, 25)	1
26	533 4063	Moving wheel	2
27	523 4041	Moving wheel sleeve	2
28	103 4081	Main frame	1
*29	M8x15 ISO 7380	Dome head bolt	19
31	503 4092	Incline support link (incl. 30)	1
32	533 4066	Incline wheel	2
33	M8x30 ISO 7380	Dome head bolt	6
34	503 4093	Incline wheel bracket	1
35	533 4069	Track slider	2
36	533 4068	Bushing spacer	2
37	533 4067	Connection tube bushing	2
38	343 4017	Moving shaft	1
39	103 4083	Incline structure frame	1
40	16 DIN 471	E-clip	2
41	343 4021	Incline linkage shaft	1
42	343 4018	Fixed shaft	1
43	103 4084	H-frame	1
44	533 4070	Spacer	8
45	M4x8 DIN 7985	Screw	16
46	163 4007	Gas shock	2
47	M6x40 DIN 912	Screw	2
48	533 4073	Track stopper	2
49	M6 DIN 6798 I	Star washer	2
51	653 4055	Nut (incl. 50)	1
52	343 4016	Lift motor shaft	1
53	813 4024	Lift motor, 230V (incl.50-52, 54)	1
-	813 4028	Lift motor, 110V (incl.50-52, 54)	1
54	2 DIN 11024	Pin	1
55	403 4110	Power board, 230V	1
-	403 4123	Power board, 110V	1
56	643 4006	Off power spring	1
57	523 4046	Off power sleeve	1
58	503 4048	Off power bracket	1
60	403 4128	Micro switch (incl.59, 61, 63)	1
62	M4x10 DIN 7985	Screw	2
64	M5x10 DIN 7985	Screw	6
65	M5 DIN 127	Spring washer	2
66	403 4106	Sensor cable	1
67	813 4026	Motor, 230V	1
-	813 4027	Motor, 110V	1
68	503 4046	Motor bracket	1
69	M8x20 DIN 912	Head allen key bolt	2
70	653 4056	Screw	4
71	M8x50 DIN 912	Head allen key bolt	3
72	M8 DIN 934	Nut	1
73	403 4120	Circuit breaker, 230V	1
-	403 4124	Circuit breaker, 110V	1
74	M4x6 DIN 7985	Phillips head screw	2
75	403 4121	Mains switch	1
76	403 4118	Capacitor	1
-	403 4139	Capacitor, 110V	1
77	403 4122	Mains cable socket	1
78	173 4133	Motor cover	1
79	M6 DIN 127	Spring washer	2
80	M8x40 DIN 912	Head allen key bolt	1
81	M8x30 DIN 912	Head allen key bolt	1
82	M8 DIN 137 B	Curve washer	1
83	523 4052	Front roller	1
84	443 4017	Drive belt	1
85	443 4019	Running belt	1
86	523 4053	Rear roller	1
88	653 4059	Washer	8
89	433 4037	Running deck	1
90	503 4051	Deck bracket, pair	1
91	M5x10 DIN 7985	Screw	4
92	M6x10 DIN 912	Head allen key screw	2
93	433 4033	Anti-slip mat (incl. 94)	1
95	433 4067	Side landing (incl. 96)	2
97	173 4137	Right rear end cap (incl. 98)	1
99	M4x20 DIN 7985	Screw	6
100	M6x10 DIN 7985	Screw	2
102	173 4138	Left rear end cap (incl. 101)	1
103	M8x65 DIN 912	Head allen key bolt	2
104	233 4049	User interface, EUR (incl. 129)	1
-	233 4050	User interface, USA (incl. 129)	1
105	173 4136	Console rubber, pair (incl.120)	1
106	173 4135	Handle bar cover, R pair	1
107	213 4015	Handle grip	2
108	533 4075	Handlebar end cap	2
109	203 4080	Upright post welded, R	1
110	403 4127	Cable, set (incl. 3)	1
111	203 4081	Upright post welded, L	1
*112	M8x55 ISO 7380	Dome head bolt	1
113	173 4134	Handle bar cover, L pair	1
115	2,9x15 DIN 7981	Screw	6
116	203 4082	Horizontal bar (incl. 128)	1
118	403 4099	Safety key	1
121	3,5x15 DIN 7982	Screw	8
122	M3x6 DIN 7985	Screw	4
123	M3 DIN 137 B	Spring washer	4
124	403 4116	EMI filter, EUR (incl. 125)	1
126	M4 DIN 6798 I	Star washer	2
127	813 4025	Choke, EUR	1
128	213 4019	Handle grip horizontal	1
129	233 4048	Membrane	1
130	173 4139	Lower cover	1
*	403 4104	Power cable, EUR	1
*	403 4125	Power cable, USA	1
*	403 4126	Power cable, GB	1
*	423 4141	Lable set	1
*	553 4020	Assembly kit (incl *)	1
-	583 4028	Owner´s manual	1


129
104
105
106
120
121
118
10
29
116
115
113
128
107
112
10
109
108
111
64
29
10
78
110
122
62
124
33
61
63
45
58
59
60
57
56
10
12
125
50
51
54
53
55
45
126
64
66
65
127
75
73
67
52
92
77
74
79
76
72
68
69
71
70
79
64

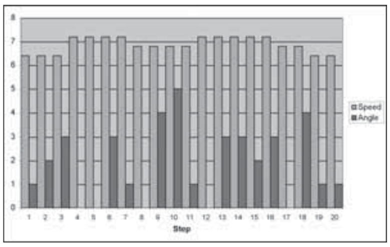


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
80
81
82
83
84
85
86
88
89
90
91
93
94
95
96
97
98
99
100
101
102
103

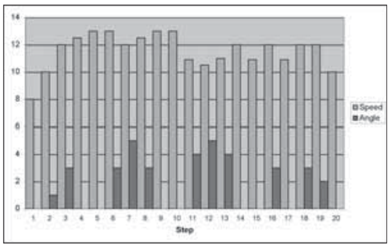
PROFILES



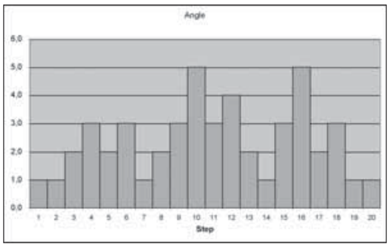
Profile 1: Hillwalk
100 %:
max. speed 5,8 km/h
max. angle 5,0 %



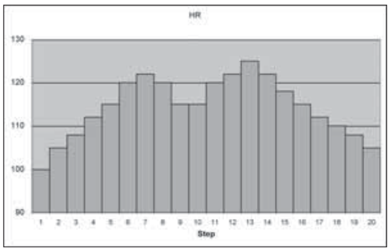
Profile 2: Hill jog
100 %:
max. speed 7,2 km/h
max. angle 5,0 %



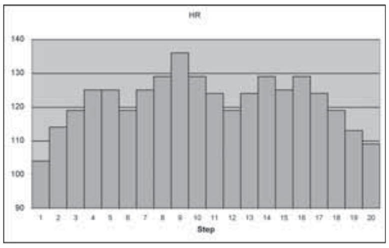
Profile 3: Hill run
100 %:
max. speed 13,0 km/h
max. angle 5,0 %



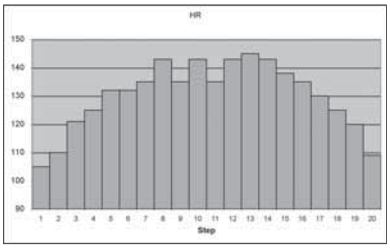
Profile 4: Rolling hills
100 %:
max. angle 5,0 %



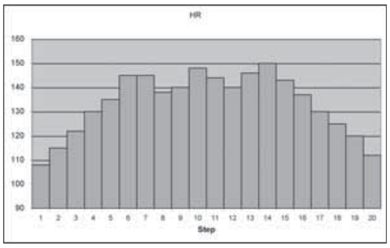
Profile 5: Fatburner 1
100 %:
max. HR 125 bpm



Profile 6: Fatburner 2
100 %:
max. HR 136 bpm



Profile 7: Cardio
100 %:
max. HR 145 bpm



Profile 8: Fit
100 %:
max. HR 150 bpm


TUNTURI
PRESS START
ENTER
SELECT
PAUSE
STOP
START
SCAN
HOLD
MANUAL
HILL WALK
HILL JOG
HILL RUN
ROLLING HILLS
HRC
FATBURNER
FATBURNER 2
CARDIO
FIT
TIME
ELEVATION
DISTANCE
HEART RATE
KCAL
SPEED

www.tunturi.com



TUNTURI®
THE MOTOR – *it´s you.*

TUNTURI OY LTD

P.O.BOX 750, FIN-20361
Turku, Finland
Tel. +358 (0)2 513 31
Fax +358 (0)2 513 3323
www.tunturi.com

5834017 C